

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň základní školy
(kombinace) (Český jazyk – Občanská výchova)

**SYSTEMICKÝ PŘÍSTUP V PODPOŘE IDENTITY DÍTĚTE
V NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACI (ROZVOD RODIČŮ)**

**SYSTEMATICAL APPROACH TO THE IDENTITY SUPPORT
OF A CHILD IN A DIFFICULT LIFE SITUATION
(THE DIVORCE OF PARENTS)**

Diplomová práce: 08-FP-KPP-038

Autor:

Lenka Všetečková

Podpis:

.....

Adresa:

Dlouhá 1121/31

370 11, České Budějovice

Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Počet

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 68 | 0 | 4 | 0 | 28 | + 1CD |

V Liberci dne: 15. 4. 2010

TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ

461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6

Tel.: 485 352 515

Fax: 485 352 332

Katedra: Pedagogiky a psychologie

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

pro (diplomant) Lenka Všetečková

adresa: Dlouhá 31, České Budějovice, 370 11

obor (kombinace): Učitelství pro 2. stupeň základní školy
(český jazyk – občanská výchova)

Název DP: Systemický přístup v podpoře identity dítěte v náročné životní situaci
(rozvod rodičů)

Název DP v angličtině: Systematical approach to the identity support of a child in a
difficult life situation (The divorce of parents)

Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská

Konzultant:

Termín odevzdání: květen 2009

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné.resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 29.4.2008

.....

děkan

vedoucí katedry

Převzal (diplomant):

Datum:

Podpis:

Název DP: Systemický přístup v podpoře identity dítěte v náročné životní situaci (rozvod rodičů)

Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská

Úvod: Výše zmíněné téma jsem si vybrala, protože mě zajímá sebepojetí žáka. Zajímají mě vlivy utvářející žakovu osobnost, proč je každý žák jedinečný a v čem spočívá jeho výjimečnost. Jedním z vlivů, které ovlivňují žakovu osobnost, je rozvod rodičů.

Cíl: Stanovení komplexních vlivů, které ovlivňují dítě v náročné životní situaci jako je rozvod rodičů, vytvoření návodu pro učitele, jak s takovým dítětem pracovat.

Požadavky: Teorie – popis, jak fungují zákonitosti rodinného systému dle nejnovějších systemických psychologických teorií. Nastudování teorie metody systemických konstelací.

Kvalitativní výzkum: fenomenologický rozhovor – výpověď učitele, rodičů, dítěte, s důrazem na sebepojetí dítěte

Sestavení objasňující konstelace na základě příběhu dítěte – popis konstelace

Literatura:

Franke-Gricksch, Marianne. *"Patříš k nám!" : rodinné konstelace s dětmi*. Praha: Shambhala, 2006. ISBN 80-239-6954-4

Hellinger, Bert. *Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-759-6

Hellinger, Bert. *Rodinné konstelace: objevná síla*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-512-4

Matějček, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 3. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X.

Říčan, Pavel. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

Říčan, Pavel; Krejčířová, Dana. *Dětská klinická psychologie*. 4. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1049-8.

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 15. 4. 2010

Podpis:

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucí diplomové práce PhDr. Magdě Nišpenské, Ph.D., že mě seznámila s metodou systemických konstelací a že mi pomáhala svými podnětnými radami při psaní diplomové práce. Dále děkuji Manuele Erdödy, že mi umožnila použít přepis konstelace do diplomové práce. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým rodičům, za to že mě v době studií podporovali.

SYSTEMICKÝ PŘÍSTUP V PODPOŘE IDENTITY DÍTĚTE V NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACI (ROZVOD RODIČŮ)

Anotace

Diplomová práce popisuje využití systemických konstelací při řešení rozvodu rodičů. Teoretická část se zaměřuje na vymezení základních pojmů a seznamuje s historickým vývojem systemických konstelací. Ukazuje, jak se systemické konstelace dají využít ve škole i v rodině. Praktická část se zaměřuje na zlepšení rozvodové a porozvodové situace v rodině a ve škole. Cílem práce je ukázat skrze systemické konstelace nové možnosti, jak se lépe vypořádat s rozvodem jako rodič, žák nebo učitel.

Klíčová slova: identita, systemické konstelace, rodina, rozvod, škola

SYSTEMATICAL APPROACH TO THE IDENTITY SUPPORT OF A CHILD IN A DIFFICULT LIFE SITUATION (THE DIVORCE OF PARENTS)

Summary

The diploma thesis describes usage of systematical constellations while dealing with divorce of parents. The theoretical part is focused on defining basic terminology and introduces the historical development of systematical constellations. There is also an explanation of the usage of systematical constellations both at schools and in families. The practical part is focused on improvement of situations both at schools and families during and after divorce. The aim of the thesis is to show new possibilities through systematical constellations to deal better with divorces in a role of parents, children or teachers.

Keywords: identity, systematical constellations, family, divorce, school

SYSTEMATISCHE AUSARBEITUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG DER IDENTITÄTSFINDUNG VON KINDERN IN EINER SCHWIERIGEN LEBENSLAGE (SCHEIDUNG DER ELTERN)

Zusammenfassung

Die Diplomarbeit beschreibt den Gebrauch systematischer Konstellationen im Umgang mit einer Scheidung der Eltern. Der theoretische Teil konzentriert sich auf die grundlegende Terminologie und führt die historische Entwicklung systematischer Konstellationen ein. Darüber hinaus wird der Gebrauch systematischer Konstellationen sowohl in der Schule als auch in der Familie erklärt. Der praktische Teil konzentriert sich auf Verbesserungen in der Schule und der Familie während und nach einer Scheidung. Ziel dieser Arbeit ist es, anhand der systematischen Konstellation neue Möglichkeiten aufzuzeigen, um als Eltern, Kinder und Lehrer besser mit Scheidungen umgehen zu können.

Schlüsselwörter: die Identität, die systematischen Konstellationen, die Familie, die Scheidung, die Schule

Obsah

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | Úvod | 11 |
| 2. | Teoretická část | 13 |
| 2.1 | Historický vývoj a koncepce metody | 13 |
| 2.2.1 | Psychodrama | 13 |
| 2.2.2 | Sochání..... | 13 |
| 2.2.3 | Kontextuální terapie..... | 14 |
| 2.2.4 | Fenomenologické rodinné systémy..... | 14 |
| 2.2 | Konstelace | 15 |
| 2.2.1 | Definice konstelace | 15 |
| 2.2.2 | Tvoření konstelací..... | 16 |
| 2.2.3 | Průběh sestavování konstelací podle Nišpenské..... | 17 |
| 2.2.4 | Věty a poklona v konstelacích | 18 |
| 2.2.5 | Závěrečná konstelace | 19 |
| 2.2.6 | Role | 19 |
| 2.2.7 | Terapeut | 20 |
| 2.2.8 | Čas a prostor | 21 |
| 2.2.9 | Konstelace a jiné terapie | 22 |
| 2.2.10 | Hierarchie..... | 22 |
| 2.2.11 | Vazba | 23 |
| 2.2.12 | Řád lásky..... | 23 |
| 2.2.13 | Láska | 23 |
| 2.2.14 | Svědění | 24 |
| 2.3 | Fenomenologická cesta poznání..... | 25 |
| 2.3.1 | Filozofická fenomenologie | 25 |
| 2.3.2 | Cítěné a skryté svědomí | 25 |
| 2.3.3 | Psychoterapeutická fenomenologie..... | 26 |
| 2.3.4 | Duše | 26 |
| 2.4 | Partnerství a rodičovství..... | 27 |
| 2.4.1 | Starost o sebe, o partnerství a o rodičovství | 27 |
| 2.4.2 | Rodiče dávají, děti přijímají..... | 27 |
| 2.4.3 | Partnerský vztah..... | 28 |
| 2.5 | Rodina | 30 |
| 2.5.1 | Rodina jako systém | 30 |
| 2.5.2 | Zákony rodiny podle Marianne Franke-Gricksch..... | 31 |
| 2.6 | Rozchod..... | 32 |
| 2.6.1 | Rozvod | 32 |
| 2.6.2 | Konec vztahu | 33 |
| 2.6.3 | Ke komu patří po rozvodu dítě?..... | 33 |
| 2.6.4 | Vyloučený rodič..... | 34 |
| 2.6.5 | Syndrom zavrženého rodiče..... | 34 |
| 2.6.6 | Rozchod rodičů z pohledu školy..... | 35 |

| | | |
|-------|--|----|
| 2.6.7 | Pravidla pro rodiče i děti při rozchodu rodičů | 35 |
| 2.7 | Identita..... | 37 |
| 2.7.1 | Identita dítěte po rozvodu | 38 |
| 2.8 | Škola..... | 39 |
| 2.8.1 | Systemické koncepty ve vyučování | 39 |
| 2.8.2 | Systemický náhled na rodinný koncept jako učební pomůcka | 39 |
| 2.8.3 | Žáci podle systemického konceptu | 40 |
| 2.8.4 | Řešení konfliktu | 41 |
| 2.8.5 | Učitel podle systemického pohledu | 42 |
| 2.8.6 | Školní systémy školy a tříd | 43 |
| 2.9 | Stručné shrnutí teoretických poznatků | 44 |
| 3. | Praktická část | 45 |
| 3.1 | Cíle | 45 |
| 3.2 | Pracovní otázky | 47 |
| 3.3 | Změna cílů výzkumu | 48 |
| 3.4 | Metody | 49 |
| 3.4.1 | Konstelace | 49 |
| 3.4.2 | Sestavení konstelace | 50 |
| 3.5 | Narativní výklad konstelace | 55 |
| 3.6 | Výsledky konstelace | 60 |
| 3.7 | Diskuze výsledků konstelace | 62 |
| 4. | Závěr | 65 |
| 5. | Použité zdroje | 67 |

1. Úvod

Na fakultě mi byla nejbližší výuka psychologie, proto jsem se rozhodla psát diplomovou práci na katedře pedagogiky a psychologie. Vždycky mě zajímalo sebepojetí žáka, proč je takový, jaký je, proč se v určité situaci chová určitým způsobem.

Při těchto úvahách jsem zjistila, jak je pro každého z nás v dnešním individualizovaném světě stále potřebná rodina. Poznání a pochopení rodiny žáka je pro učitele významnou pomocí proto, aby věděl, jak s žákem správně pracovat.

Stejně jako většina učitelů i já si přeji nalézt pochopení pro žáky, se kterými se ve škole setkávám. Je pro mě důležité vidět za žákem nejen jeho školní výsledky, ale hlavně ho kvalitně připravit pro život v dnešní společnosti. Pokud dnes vidím žáka, není to jen on, koho vidím, ale vidím za ním i celou jeho rodinu, jeho rodiče a předky, kteří mu dodávají sílu k životu.

Při přípravě této práce jsem absolvovala v Praze pětidenní kurz významné francouzské terapeutky Manuely Erdödy, která vede centrum rodinných konstelací (Ecole Hellinger) v Paříži. Manuela Erdödy každoročně hostí ve svém centru zakladatele metody Berta Hellingera a má tak možnost se od něho nejen učit, ale i konzultovat s ním svoje zkušenosti z oblasti rodinných konstelací.

Samotný kurz na mě silně zapůsobil. Jen stěží lze vyjádřit emoce a energii, kterou jsem na vlastní kůži zažila. Měla jsem i možnost být v konstelaci jako zástupce člena rodiny. Účast na semináři se pro mě stala úvahou nad mojí rodinou, nad rodinami účastníků kurzu a nad jejich životními překážkami. Nemohla jsem uvěřit, kolik bolesti si někteří z nás nesou ze své rodiny. Na základě těchto zkušeností je podle mě potřeba respektovat žáky a jejich osud, který nemusí být vždy přívětivý.

Účast na kurzu se mi stala nejen zdrojem informací při psaní diplomové práce, ale také úvahou nad budoucí možností sebevzdělání právě v oblasti rodinných konstelací. Neboť každý pochází z rodiny, každý má otce i matku a rodinné konstelace nám mohou pomoci poodhalit skryté problémy v rodině, protože ne všem se dostalo tolik lásky, kolik by potřebovali, ne všichni dokážou přijmout své rodiče bez výhrad a ne každý umí použít sílu předků správným směrem.

Metoda systemických konstelací nám může ukázat novou cestu ve vztahu k žákovi i k sobě samému. Tato metoda nás učí pohlížet na žáka jako na součást určitého celku, ať už je to žákova třída, škola, nebo žákova rodina. Učí nás také opustit zaběhnuté principy myšlení a podívat se na skutečnost jinak.

Cílem této práce je představení, v České republice málo známé metody, systemických konstelací s důrazem na pomoc rodičům, žákům a učitelům v náročných životních situacích žáků jako je rozvod rodičů, který vždy pro dítě představuje bolestnou zkušenost. Ráda bych v této práci poukázala na skutečnosti, které mohou přispět k lepšímu zvládnutí rozvodu a mohou sloužit rodičům i učitelům při pomoci dětem vhodným a nezraňujícím způsobem.

2. Teoretická část

2.1 Historický vývoj a koncepce metody

K systémově orientovanému myšlení naznačil jako první cestu Kurt Lewin, který ve třicátých letech dvacátého století objevil teorii silového pole, kde je osobnost viděna jako dynamická soustava v silovém poli. (Malíková, K. 2006, s. 10)

2.2.1 Psychodrama

Za dalšího průkopníka metody je považován Jakob Moreno a jeho psychodrama. Psychodrama je improvizované zjednodušené divadlo uzpůsobené k psychoterapeutickým účelům. V psychodramatu vystupuje pacient (klient) a psychodramatický tým, složený z režiséra a pomocných herců (spolupacientů, terapeutů). Herci jsou zde proto, aby pomohli klientovi rozehrát jeho přání, postoje a pocity. (Malíková, K. 2006, s. 13)

V psychodramatu můžeme odehrát jakoukoliv scénu z osobního života, z které pak vzejdou náměty k řešení. Zástupci do rolí jsou buď vybíráni terapeutem, nebo si je volí klient sám, tak aby typově odpovídali zástupcům. Klient hraje v roli sám sebe, ostatní herci jsou mu podle potřeby k dispozici, nebo slouží režisérovi při interpretaci. Psychodrama ukazuje nový náhled na osobní situaci klienta a umožňuje emoční nápravu jak u klienta, tak u herců. (Malíková, K. 2006, s. 14)

Hlavní rozdíl mezi psychodramatem a konstelacemi Berta Hellingera je v tom, že v psychodramatu jde o hru, o nácvik, jak se lépe zachovat v určité náročné životní situaci. U Hellingera se vše odehrává v hlubší rovině a cílem je najít správné místo v systému. (Malíková, K. 2006, s. 14)

2.2.2 Sochání

Významnou představitelkou rodinné terapie a metody sochání je Virginie Satirová. Virginie Satirová se ve své práci zaměřuje na komunikaci v rodině. Při práci s rodinou a s jejími členy užívá techniku sochání. Členy rodiny mohou hrát klienti z terapeutické skupiny. Můžeme postavit i jiné systémy než rodinné – náboženské, vzdělávací a podobně. Sochání se odehrává spíše na úrovni prožitkové, než na úrovni poznávací. Klient staví zástupce své původní rodiny i sebe do vzájemných pozic nebo gest, jak je sám vnímá. Zástupci v sousoší sdělují, jak se v pozicích cítí a jak vnímají ostatní členy sousoší. Klient se může zástupců ptát, například na očekávání jeho samotného. Pak může klient postavit i sousoší své ideální rodiny a postavit se na místo svého zástupce v sousoší, aby si zažil, jaké to je být v ideální rodině. Cílem stavění sousoší je pochopení pocitů ostatních členů rodiny. (Malíková, K. 2006, s. 15)

Vrcholem práce Virginie Satirové je metoda rodinné rekonstrukce, jejíž hlavní technikou je sochání. Klient si musí před touto metodou zjistit všechny potřebné informace o vztazích a povahách jednotlivých členů rodiny a jejich předků. Při sochání si klient staví svou rodinu, rodinu své matky, rodinu svého otce a staví i důležité události, které se v rodině odehrály, například svatba, narození potomka. (Malíková, K. 2006, s. 15)

Hlavní rozdíl mezi Hellingerovou metodou a metodou Satirové je v přístupu. Hellinger využívá fenomenologický přístup, naproti tomu Satirová dá spíše na svůj přirozený cit k lidem. (Malíková, K. 2006, s. 16)

2.2.3 Kontextuální terapie

Představitelem kontextuální terapie je žák Virginie Satirové Boszormenyi-Nagy. Tento maďarský terapeut se soustředí ve své terapii na spravedlnost, na vyrovnání účtů, na vinu a zásluhy členů rodiny. Podle Boszormenyi-Nagyho vznikají osobní a rodinné poruchy kvůli nerovnováze mezi dáváním a bráním, mezi nároky a jejich naplněním, a to převážně v citové oblasti. Cílem terapie je střetnutí generací a jejich usmíření a snaha odpustit si v případech, kde vinu nejde jinak napravit. (Malíková, K. 2006, s. 12)

2.2.4 Fenomenologické rodinné systémy

Metoda fenomenologických rodinných systémů je spojena se jménem německého psychoterapeuta Berta Hellingera.

Bert Hellinger se narodil v roce 1925. Vystudoval filosofii, teologii a pedagogiku. Šestnáct let pracoval jako člen katolické misie v Jižní Africe. Poté se věnoval různým psychoterapeutickým metodám, například psychoanalýze, skupinové dynamice, primární terapii, transakční analýze a rodinné terapii. (Prekopeková, J.; Hellinger, B. 2008, s. 8)

Bert Hellinger vytvořil vlastní směr rodinné systemické terapie, který se stále vyvíjí. Původně se metoda používala jen v oblasti terapie rodin – rodinné konstelace, pak se metoda rozšířila i do jiných oblastí například do oblasti pracovní, organizační, partnerské. Dnes si můžeme nechat postavit konstelaci na všechno, s čím jsme v nějakém vztahu. Další možností metody je individuální konstelace, která se odehrává bez živých zástupců, například za pomoci listů papíru, polštářů. (Bílý, J., 2008, s. 15)

2.2 Konstelace

Konstelace se pro člověka, který je nezažil, velmi těžko popisují. Konstelace jsou příležitostí k osobnímu rozvoji, slučují v sobě, jak rozumové pochopení skutečnosti, tak emoční prožitek. Právě tato propojenost obou skutečností spolu s hloubkou, do které se během konstelace dostáváme, zajišťuje stále více přívrženců této metody. V konstelacích můžeme vidět, že nezpracované události v rodině mohou působit řadu let. Největší vliv má zpravidla to, o čem si myslíme, že není důležité. Někdy je také možné, že se událost v průběhu sestavování konstelace sama objeví a klient si až zpětně uvědomí, že se něco takového v jeho rodině stalo. (Simon, J., 2008, s. 31; Bílý, J., 2008, s. 15)

V konstelacích jde o přijetí a dávání. Přijímáme to, co patří nám a dáváme to, co nám nepatří. To znamená, že přijímáme i to, co jsme doposud odmítali, nebo to, s čím jsme nenavázali vztah. Například přijímáme své místo, své rodiče, svoje chyby a nedostatky, své předky, svou minulost a předáváme dál to, co není naše, a co jsme nesli za jiné, například odpovědnost, vinu, osud, cizí role. V rodinných konstelacích rozpojujeme to, co nám nepatří a spojujeme to, co k nám patří. Ne vždy to je tak jednoduché. (Simon, J., 2008, s. 33)

Konstelace nám přináší informace o tom, co se v systému děje, a my můžeme na základě těchto informací pracovat na změnách. V konstelacích máme možnost prožít emoce, které jsou často velmi silné a opravdové. Systém vytváří energii, kterou cítíme, a také vytváří určitý obraz, který na nás působí i poté, co jsme konstelaci ukončili. Velmi silně působí i slova, která byla v průběhu konstelace vyřčena. Můžeme říci, že každý systém je jiný a liší se v rovinách, které nás oslovují. (Simon, J., 2008, s. 37)

2.2.1 Definice konstelace

Konstelace jsou metodou práce s lidmi, pomocí kterých můžeme zjistit, co se v systému odehrává. Konstelace se zabývají určitým systémem, proto se nazývají systemické.

Konstelace tvoří prostorový model rodiny, partnerského svazku nebo jiného systému. Simulují mezilidské vztahy a struktury, které se mezi zástupci rolí odehrávají. (Hellinger, B., 2000, s. 230)

Rodinné konstelace ukazují, jak důležití jsou činitelé jako je vazba dítěte na biologické rodiče, postavení dítěte v posloupnosti sourozenců a potlačení vzpomínek na osoby a události, které se v rodině staly. (Ruppert, K., 2008, s. 166)

2.2.2 Tvoření konstelací

Metodu rodinných konstelací můžeme použít, jestliže známe příznaky, ale neznáme dynamiku rodinného systému. Konstelace se hodí pro každého, kdo chce na sobě a svých vztazích pracovat. Konstelacemi můžeme řešit rodinné, partnerské, osobní a pracovní problémy. Konstelace se dají použít i ke zlepšení toho, co už dobře funguje. Klient by měl být k této metodě práce otevřený a měl by si vybrat terapeuta, kterému bude věřit. (Simon, J., 2008, s. 58)

Je důležité nechat v sobě rozhodnutí stavět konstelaci uzrát, být trpělivým. Normálním projevem před stavěním systému je určitá míra strachu a nervozity, která je známkou toho, že stavění systému bereme vážně. Pokud se obáváme, co nastane po konstelaci, měli bychom se s předstihem věnovat ošetření budoucnosti po konstelaci. Terapeut většinou sám vycítí, jestli už jsme připraveni si konstelaci nechat postavit. (Simon, J., 2008, s. 21)

Při vytváření rodinných konstelací nepotřebujeme skutečné členy rodiny. Konstelace mají lepší výsledky, pokud použijeme zástupce za jednotlivé členy rodiny. Opravdoví členové rodiny přinášejí do konstelací i své vědomé vztahy k jednotlivým členům, což pro konstelace není vhodné. (Hellinger, B., 2000, s. 230)

Při stavění systému nevadí, že zástupci nevědí nic bližšího o svých rolích, které budou v konstelaci zastupovat. Působením prostorových pozic se zástupci rolí dostávají do pocitů a stavů představovaných osob. Působení prostorových pozic se vysvětluje tím, že každý máme schopnost vnímat pocity v prostorových souvislostech, což znamená, že jinak vnímáme někoho, kdo stojí za našimi zády a jinak někoho, kdo stojí vedle nás. Zatím není zcela probádáno, jak moc ovlivňují zástupce v systému podprahové informace mezi podvědomím klienta, nebo jak působí v konstelacích „informační pole“ systému. (Bílý, J., 2008, s. 17)

V konstelacích nejde o morálku a teorii, ale o energii a sílu, kterou získáme tím, že něco, co jsme doposud zavrhovali, přijmeme. Výsledek konstelace není návodem k chování, protože pak by se odpovědnost přesunula na terapeuta. Konstelace fungují na jiných principech. Při konstelaci se vytvoří určitý obraz, který se vpustí do duše. Obraz v duši funguje a duše sama vidí, kudy se ubírá správná cesta. Člověk najednou ví, co má dělat, jeho jednání vychází z jeho duše a není zásahem z vnějšku. Obrazy ale ukazují jen určitý úhel pohledu na skutečnost, neukazují celou pravdu. Jestliže někdo chce udělat významné rozhodnutí na základě konstelace, může dojít k omylu. Pocity představitelů ukazují částečnou pravdu, ale nemusí říkat, co se opravdu odehrálo v minulosti, ukazují na nevědomé síly, které v rodinném systému působí. (Hellinger, B., 2000, s. 231, Simon, J., 2008, s. 68)

Výhodou konstelací je rychlost zjištění a nápravy toho, co se v systému děje. Pozitivní na konstelacích je i prožitek, který na všechny zúčastněné silně působí. Konstelace mají jedinečnou schopnost objevit i věci, které se v systému vyskytují na nevědomé úrovni. Jakákoliv změna v systému ovlivňuje i ostatní členy, kteří jsou součástí systému. (Simon, J., 2008, s. 58)

Konstelace samozřejmě nemusí být vždy vhodnou metodou pro řešení našeho problému, je důležité dát na svůj cit a názor terapeuta. Konstelace nemůžeme stavět pro druhé. Změnu druhých nemůžeme ovlivnit, i kdybychom jim chtěli pomoci, nebo se o nich chtěli něco dozvědět. V konstelaci můžeme změnit pouze sebe a svoji pozici vůči ostatním členům. Informace, které jsme se dozvěděly o druhých, jsou pouze vedlejším výsledkem procesu. Pokud chceme na druhých něco změnit, tak bychom měli nejdříve začít se změnami sami u sebe. Konstelace nejsou vhodné pro klienty, kteří se nacházejí v akutní krizi a vyžadují rychlé řešení, ani pro ty, kteří jsou akutně fyzicky, emočně oslabení, nebo jsou psychicky vážně nemocní. Konstelace jsou také nevhodné pro klienty pod vlivem drog, alkoholu, nebo pro klienty s psychózou. Všechny specifické případy je vhodné probrat s terapeutem. (Simon, J., 2008, s. 59)

2.2.3 Průběh sestavování konstelací podle Nišpenské

Klient se přihlásí, vystoupí ze skupiny a začne popisovat svůj problém. Pro terapeuta jsou důležité jen události z hlediska systému jako celku. Nezajímá ho klientovo subjektivní hodnocení a interpretace. Důležité jsou pro terapeuta informace týkající se například úmrtí, sebevraždy, závažných chorob v rodině, homosexuality, předchozích partnerství, dětí, adoptovaných dětí, potratů, předčasně zemřelých dětí. Také je třeba zmínit členy rodiny, kteří z nějakého důvodu byli vyloučeni z rodinného systému. (Nišpanská, M., 2006, s. 82)

Klient vypráví svůj příběh, pro terapeuta je důležité soustředit se na fenomény, které se v průběhu vyprávění objevují. Terapeut si všímá toho, co samovolně vystupuje v průběhu vyprávění do popředí, jak se například mění neverbální chování klienta. Terapeut se dostává do kontaktu s klientovou duší, která ho usměrňuje a dostává ho do souladu s druhými. Terapeut musí odhlédnout od toho, co je společensky vhodné. Musí se naladit na klienta. (Nišpanská, M., 2006, s. 82)

Terapeut poslouchá příběh klienta a spontánně vnímá důležitost osob, o kterých klient mluví. Terapeut potom nechává postavit do systému ty osoby, které se mu zdají důležité při řešení klientova problému. Klient si vybírá ze skupiny lidí zástupce, kteří mají za úkol reprezentovat příslušnou osobu klientova rodinného systému i jeho samotného. V další fázi

rozestavuje klient do systému vybrané osoby, do té doby než intuitivně cítí, že osoby stojí na svých místech. Klient nad rozestavěním zástupců nepřemýšlí, jedná spontánně. Pak si jde sednout a sleduje svojí konstelaci a její proměny. (Nišponská, M., 2006, s. 82)

Zástupci se začínají cítit jako skuteční příslušníci rodiny, kterou ale vůbec neznají. Ve své roli se zástupci rodinných příslušníků začnou pohybovat nebo jinak projevovat, aniž by to byli schopni nějak ovlivnit. Zástupci například cítí napětí, bolest, tlak v určité části těla a prožívají určité emoce – úzkost, strach, hněv a podobně. Klient jejich stavy často vysvětluje v příběhu konstelace. Terapeut postupně vyzývá zástupce, aby vyjádřili svoje pocity. Potom dochází ke spontánnímu pohybu zástupců v konstelaci, nebo terapeut zástupce v konstelaci usměrňuje až do té doby, než se všichni zástupci cítí v konstelaci dobře. Zde konstelace končí. Terapeut si uvědomuje limity klienta a nevydává se za hranici, která by už byla pro klienta neúnosná. Zároveň je ale přímý v popisu situací a upozorňuje na falešné ohledy, které ubírají konstelacím sílu. Pro někoho může být těžké vyslovit poděkování bývalému partnerovi za společně prožité chvíle, nebo se mu podívat zpřímá do očí. Klient má díky konstelaci možnost nahlédnout do své dynamiky zapletení. Terapeut by neměl ochraňovat klienta před fenomény, které v konstelaci působí, ani by neměl zlehčovat klientovu bolest, protože by tím na sebe převzal zodpovědnost, která mu nepatří, neboť to je klientův osud, ať je jakkoliv nepříznivý. (Nišponská, M., 2006, s. 82)

Po skončení konstelace není vhodné o konstelaci hovořit, aby bylo možné přijmout zážitek z konstelace. Ke komentování a otázkám ke konstelaci se vracíme s časovým odstupem několika hodin. (Nišponská, M., 2006, s. 82)

2.2.4 Věty a poklona v konstelacích

Věty vyřčené v konstelacích mají vliv na změnu a musí respektovat prožívání zástupců, jinak by se z nich stala prázdná slova bez efektu. Věty, které zástupce v roli vyslovuje, navrhuje terapeut. Ze strany terapeuta by to ale neměla být manipulace, věty by měly vycházet z nitra. Zástupce by měl vyřčená slova procítit, jinak se ztrácí smysl konstelace a může dojít až ke zkreslení situace, která může způsobit odpor klienta, nebo může způsobit u zástupců určité fyzické příznaky, nebo zástupci mohou vypadávat z role. (Simon, J., 2008, s. 32)

Klanění je pohybem duše a těla. Nejlépe se vykonává v konstelaci, kde stojí všichni členové rodiny. Klanění se před vybraným člověkem nastoluje v systému rovnováhu a řád. Pro některé lidi je klanění obtížné. Cítí tento projev jako způsob určitého podrobení a ne jako projev úcty. Jestliže se člověk pokloní někomu, kdo si to zaslouží, jeho tělo a duše se uvolní.

Jestliže se jedinec odmítá poklonit někomu, kdo si to zaslouží, jeho tělo zažívá nepříjemný pocit námahy a tíhy. Pokud rodina není v souladu s řády lásky, pak se děti musí naučit opomíjet svou duši, a tak ztrácejí schopnost rozpoznat, co je pro ně dobré. Děti potom uctívají osoby, které si to nezaslouží. (Hellinger, B., 2000, s. 248-249)

2.2.5 Závěrečná konstelace

Při závěrečné konstelaci hledá terapeut takovou konstelaci, kde se všichni a zejména klient cítí dobře. Existují základní pravidla, která zde předkládáme:

„Prioritu má ten, kdo přišel první. Pořadí důležitosti v konstelaci se pohybuje ve směru hodinových ručiček. Mezi mužem a ženou, kteří vstoupili do rodinného systému ve stejnou dobu, má obvykle prioritu muž. Potom přicházejí na řadu děti, nejstarší stojí po matčině levici. Závěrečná konstelace je často uvolněnější, když děti stojí naproti rodičům. Mrtvé narozené děti obvykle stojí vedle sourozenců v pořadí, v němž se narodily. Potracené děti, pokud jsou pro rodinný systém důležité, se obvykle cítí dobře, když sedí před svými rodiči a opírají se o ně. Jsou-li v této pozici, mohou se uvolnit i ostatní členové konstelace. Potracené děti se nepočítají mezi ostatní děti, neboť ovlivňují jen rodiče.“ (Hellinger, B., 2000, s. 231-232)

2.2.6 Role

Zástupce do rolí vybírá zpravidla klient na základě své intuice. Být zástupcem v roli je dobrovolné. Často se stává, že zástupce v roli má něco společného s problémem, který klient řeší. Klient to podvědomě může vycítit a vybrat si ho jako zástupce pro určitou roli. Roli není vhodné přijímat, jestliže člověka, který si staví konstelaci, dobře známe, protože pak bychom si do systému promítali věci, které o daném člověku víme, a nemohli bychom plně vnímat, co se v systému odehrává. Není ani vhodné jít do role za účelem pomoci. (Simon, J., 2008, s. 33)

Jako zástupce člověk nic nehraje, nechává na sebe působit sílu, kterou ve své roli cítí, mohou to být projevy fyzické – horko, bolest hlavy, těžké nohy a podobně, nebo projevy psychické – radost, smutek, vztek. Dále můžeme mít pocity, že někdo v systému chybí, můžeme mít chuť odejít ze systému, můžeme mít potřebu něco sdělit ostatním, můžeme k některým členům cítit nenávist a podobně, pak je vhodné to nahlas sdělit. V roli bychom měli být otevření, vnímaví ke svým pocitům a neměli bychom mít o roli starost. (Simon, J., 2008, s. 36)

Role se nás může dotknout něčím pozitivním, ale i negativním. Role nás vždy obohacuje o nové zkušenosti. Vystoupením z role si můžeme pomoci fyzicky - vytrást se, projít se, jít se napít. Jestliže má člověk problém z role vystoupit, měl by požádat terapeuta, aby mu pomohl.

Není vhodné omlouvat se za své výkony, které se odehrály v průběhu hraní role, ani o přestávkách mluvit o svých pocitech. (Simon, J., 2008, s. 49)

2.2.7 *Terapeut*

Terapeut při práci na konstelaci vynáší na povrch skryté věci. To, co se dostane na povrch, má ohromnou sílu a terapeut s tím musí být bez lítosti a smutku za jedno. Věří skutečnosti, která vyjde při konstelaci na povrch a nebojí se toho, co se může dozvědět. Terapeut může zaujmout tento postoj, jestliže se vnitřně osvobodí od představ, které říkají, jak by to mělo být správné, aby to bylo v harmonii se životem v jeho celistvosti, a také se musí oprostit od toho, co je bolestivé a co by mohlo mít nevhodné následky. Terapeut se musí odpoutat od představ, že byl vyvolen vyšší mocí, aby zlepšil svět. Terapeut není vyvolen, je na stejné úrovni jako klient, neboť i terapeut je vystaven nové skutečnosti, která vyplula na povrch, stejně tak jako klient, který se touto skutečností musí nechat unášet. (Hellinger, B., 2005, s. 321)

Jednou z důležitých zásad terapeuta v jeho práci je, že nejde nikdy dál než klient. Terapeut nebere nic za klienta, tím chrání klienta a jeho důstojnost. Terapeut nepracuje, pokud je klient jen zvědavý na nějakou událost. Klient musí umět popsat svůj problém, je to dokladem toho, že je schopen svůj problém řešit. Pokud klient popisuje svůj problém všeobecně, pak je to jako kdyby terapeutovi říkal, jsem spokojen s tím, jak to je, s takovým klientem není možné dál pracovat. Terapeut pracuje jen v případě, že klient bere problém vážně. (Hellinger, B., 2005, s. 322)

Terapeut pracuje s časem. Pokud terapeut konstelaci přeruší, nastupuje do hry čas. Někdy je velmi důležité nechat tomu čas, nesnažit se za každou cenu konstelaci uzavřít. V bodě, ve kterém dojde k přerušení konstelace, nalezneme nejvíce energie, která člověka v největší možné míře zasáhne. Potom je vhodné počkat, jestli v několika málo dnech po konstelaci vyjde něco najevo, a pak je možné dál pokračovat. (Hellinger, B., 2005, s. 322)

V konstelacích se podle Hellingera podílíme na společné duši. To, co nazýváme naší duší, není vlastně naše duše. Takzvaná naše duše nás spojuje s větší duší. Spojuje nás s rodinou a také s tím, čemu Hellinger říká velká duše. V této duši jsou na vědomé úrovni všichni spojeni se vším. S tímto rozšiřujícím vědomím můžeme volně nakládat. V konstelacích se tento druh vědění užívá skrze účastníky a za pomoci terapeuta, pokud to připustí. Jestliže si terapeut myslí, že všechny informace spočívají pouze v jejich sdělení, pak ztrácí kontakt s velkou duší. Proto by se měl terapeut vyvarovat velkého množství informací. Když se terapeut pohybuje v silovém poli konstelace, dostane se mu podstatných informací, které potřebuje, musí ale

změnit svůj způsob myšlení. Pokud se terapeut na vše vyptává, pak to oslabuje silové pole konstelace, a tím od zástupců nezjistí celou pravdu. Nejpodstatnější je, aby se terapeut stáhl a nechal se vést velkou duší. Poté má možnost postupně a pomalu proniknout do dění. (Hellinger, B., 2005, s. 323)

Proto terapeut nikdy neví, co se na konci konstelace ukáže. Terapeut dopředu nic nepromýšlí, začíná prvním krokem, aniž má tušení, jaký krok bude následovat. Jestliže terapeut nedokáže jít dál, může se zeptat klienta na další informace, které mu pomohou jít dál. Tento přístup se nazývá fenomenologický a ukazuje, že to co mělo smysl, dopředu nevíme. Fenomenologický přístup je v rozporu s vědeckým postupem, který má jasný cíl, a tento cíl určuje směr, kudy se vydat. (Hellinger, B., 2005, s. 324)

2.2.8 Čas a prostor

Rodinné konstelace stojí mimo čas, vychází z lineárního pojetí času, ve kterém jedno vyplývá z druhého. To znamená, že v jedné konstelaci se například sejde matka s dcerou a s prababičkou, která už je dvacet let mrtvá. V okamžiku konstelace jsou ale všichni stejně přítomni, čas je zrušen. Tím se dostaneme do roviny, v které se vrací věcem, které nebyly v pořádku, řád. Když je konstelace u konce, navracíme se zpět do našeho času. (Nelles, W., 2004, s. 16)

Po skončení konstelací je nejlepší nechat působit prožitek, který jsme si z konstelace odnesli. Prožitek musíme nejprve přijmout, abychom ho mohli zpracovat. S přijetím pozitivních prožitků většinou nemáme problém, negativním prožitkům se ale bráníme. I ty je však potřeba přijmout, abychom je mohli zpracovat. Skončené konstelaci je potřeba ponechat čas a prostor, jestli z ní něco vyplyne. Na prožívání nejde nic urychlit, každý to má v sobě nastavené jinak. Někdo potřebuje více času, jiný méně. Je důležité o tom informovat své okolí, aby akceptovalo to, co se s námi děje. Jindy je vhodné na tématu dál pracovat třeba za pomoci psychoterapie. Někdy je konstelace posledním krokem, jak zpracovat například rozchod s bývalým mužem, jindy je konstelace novým začátkem. Někdy už není potřeba nic dělat. (Simon, J., 2008, s. 39).

Na změny, které se odehrají po konstelaci, se můžeme předem připravit. Hlavní podmínkou je otevřenost vůči změnám, což je otázkou vnitřní práce na sobě, avšak nedokážeme ovlivnit, kdy změny přesně přijde. Zbývá nám trpělivé a pokorné čekání na změny, které proces nastartoval, neboť naše možnosti v určité pozici jsou omezené. Nejdůležitější ale je, jak to máme uložené v našem srdci. (Simon, J., 2008, s. 44-45)

2.2.9 *Konstelace a jiné terapie*

Konstelace se dívá na jedince jako na součást celku, systému, a hledá pro něho v systému vhodné místo. Naopak psychoterapie se soustředí na jedince a jeho existenci bere jako výchozí bod. (Nelles, W., 2004, s. 14)

Konstelace se liší od jiných terapií tím, že jsou jednorázovým vstupem. Konstelaci ale můžeme postavit znovu po určité době, anebo se můžeme věnovat určitému tématu, které z předchozí konstelace vyplynulo. Na konstelaci se nepracuje dlouhodobě a systematicky, tím se liší od systematické psychoterapie. Konstelace mohou obohatit psychoterapeutický proces a odhalit v systému skryté vlivy lépe než v psychoterapii, ale nedokážou se zabývat tématem tak podrobně. Konstelaci si můžeme postavit, i když neřešíme žádný viditelný problém, tím se konstelace liší od rodinné terapie. Při sestavování konstelace se zabýváme jen objektivními fakty a informacemi a téměř nemluvíme o sobě ani o druhých lidech. V tom jsou konstelace odlišné od klasických terapií. Od psychodramatu a hraní rolí se konstelace liší tím, že představitelé v rolích nic o svých rolích nevědí a ani nic nepřežívají. Odlišnosti konstelací od jiných metod jsou jejich výhodami i nevýhodami. (Simon, J., 2008, s. 57)

2.2.10 *Hierarchie*

V systému mají všichni členové své místo a svou pozici. Do systému patří všichni členové, ať si o nich myslíme cokoliv. Je to jedna ze základních systémových zákonitostí, která ale bývá nejčastěji porušována. Pozice člena systému je objektivně daná, musíme ji respektovat bez ohledu na to, jestli si svou pozici člověk zasloužil. (Simon, J., 2008, s. 69-71)

V systému mají jevy, které se staly dříve přednost před jevy, které se udály později. Nejdříve byl člověk sám, potom si našel partnera a potom se jim narodily děti. Z hierarchie systému vyplývá i pořadí - nejdříve se musíme postarat o sebe, potom o své partnerství a až pak o své rodičovství. Jestliže pořadí nerespektujeme, přesouváme problém na nižší úroveň, to znamená, že pokud nejsme schopni se o sebe postarat, přesouváme to na partnera, nebo na děti. (Simon, J., 2008, s. 73)

Systémy mají různou hodnotu. V hierarchii systémů platí opačné pravidlo než v hierarchii, která platí v rámci jednoho systému. To znamená, že nové manželství má přednost před minulým manželstvím. A naše nová rodina má přednost před rodiči a sourozenci. Je tedy potřebné, abychom se vyrovnali s minulým systémem a opustili ho, jinak může dojít k tomu, že například maminka má větší slovo než manželka a podobně. (Simon, J., 2008, s. 81)

2.2.11 Vazba

V konstelacích často pracujeme se zátěžemi, které jsme si odnesli z rodinného systému. Dítě jako nejmladší článek systému bere zátěže na sebe. Vazba nejsilněji působí mezi dítětem a rodiči, mezi sourozenci a mezi mužem a ženou. Vazba účinkuje tak silně, že ti nejmladší a slabší chtějí pevně držet dříve narozené a silnější. Vazba má za následek i to, že ti, kteří mají výhodu, se chtějí podobat těm, kteří nejsou ve výhodě. Proto se zdraví sourozenci chtějí podobat nemocným sourozencům, proto nevinní přijímají vinu za jiné. (Prekopeková, J.; Hellinger, B., 2008, s. 9)

2.2.12 Řád lásky

V dnešní společnosti je stále více lidí, kteří kladou důraz na svou nezávislost, individualismus. Tento vývoj nenese lidem více štěstí. V systémové terapii se ukazuje, že spojení člověka se svou rodinou a jejími osudy je mnohem silnější, než si člověk může myslet. V rodinném systému existuje přirozený řád, který nazýváme řádem lásky. Řád utváří pouto, které nás spojuje s minulými generacemi a se vším, co se v rodinách odehrálo. Člověk může být silný a svobodný, až když přijme členy své rodiny a jejich osudy. Pokud ctíme tento řád, stojíme v rodině na správném místě a máme podporu a sílu rodiny. Řád bývá v mnoha rodinách poničen, protože členové rodiny nejsou schopni se smířit se ztrátou blízké osoby, přijmout své rodiče a podobně. Tyto vlivy netvoří jeden celek s našimi emocemi, nevnímáme je, proto je pro nás jednoduché jít proti řádu lásky. (Nelles, W., 2004, s. 5-6)

Rodinné konstelace odkrývají řád lásky a ukazují, jak jsme svázáni se členy rodiny a jestli na sebe nebereme pocity některého člena rodiny. (Nelles, W., 2004, s. 6)

2.2.13 Láska

„Lidé jsou milující bytosti.“ (Nelles, W., 2004, s. 9)

Láska stojí mimo naše chápání, činí náš život smysluplným. Každý touží být milován. Láska nás ale činí zranitelnými, proto se jí mnozí snaží vyvarovat. Láska lidem nepřináší jen štěstí, ale je i zdrojem neštěstí. Máme lásku malou a lásku velkou. Malá láska je mezi dítětem a rodiči. Dítě dokáže pro tuto lásku obětovat své štěstí i svůj život. Dítě má tak rádo své rodiče, že je schopné jejich trápení převzít za ně, jen když může zůstat s rodiči. Není to ale tak, že rodinné konstelace chtějí po dětech lásku k rodičům z morálního hlediska. Tato láska je totiž objektivní daností. Dítě miluje pro sebe. Dětská láska je sebeláskou. Velká láska vydrží skutečnost takovou, jaká je, unese, že matka chce odejít ze života, aniž by do toho

zasahovala nebo se snažila zmenšit její utrpení, tím že by chtěla převzít její osud. Velká láska se od ní ani neodvrací, vydrží to s láskou. (Nelles, W., 2004, s. 10)

2.2.14 Svědomí

Svědomí můžeme rozdělit na osobní a na kolektivní svědomí. Osobní svědomí je naše vnitřní řízení, které slouží k tomu, aby skupina držela pohromadě. Není teda ničím osobním, ale je něčím společenským. To, co vyžaduje společenství, je zašifrováno v jeho členech jako subjektivní pocit. Svědomí, zajišťuje člověku přežití, protože jedinec potřebuje k přežití společnost. Stejně to platí i pro společnost. Jedinec patří nebo se cítí být součástí několika skupin, jestliže každá skupina vyžaduje po jedinci něco jiného, tak vzniká konflikt svědomí. Základní skupinou je pro člověka rodina. Zajišťuje mu přežití a člověk je s ní evolučně, historicky a biologicky spjat. Rodina je pro nás nejdůležitější skupinou a vazba svědomí k ní je nejpevnější. Svědomí rozděluje i stmeluje. (Nelles, W., 2004, s. 101-102)

Pokud člověk vykonává všechno náležitě, pak má čisté svědomí. Jestliže ale všichni vykonávají všechno náležitě, tak se prostor pro jedince začne zmenšovat. Některému jedinci začne být uvnitř tohoto prostoru těsno a začne dělat něco, co není správné, například začne brát drogy, zlobit ve škole. Jedinec, který vybočuje, má výčitky svědomí. Pro jedince, který vybočuje, je důležité přijmout skutečnost, že se provinil, a pak může jít dál, aniž by ztratil své kořeny. Jestliže chceme, aby se život dál rozvíjel, tak je nezbytné jít mimo prostor. (Pavelčák, I., 2008, s. 21-22)

Kolektivní svědomí patří ke společenství, v prvním sledu k rodině. Jedinec ho necítí. Kolektivní svědomí řídí rovnováhu skupiny, dohlíží na to, aby nikdo ze skupiny nebyl vyřazen. Každý, kdo do skupiny patří nebo patřil, tam patří nadosmrti. To platí i pro dítě, které se narodí mrtvé. Patří sem i jedinec, se kterým byla vytvořena nová vazba, včetně toho, co si jedinec přinesl ze své původní rodiny. Pokud byl někdo ze společenství vyloučen kvůli něčemu, co se neslučuje se skupinou, potom se kolektivní svědomí stará o to, aby se na něho nezapomnělo. Zavržený jedinec je zastoupen svými potomky, kteří zopakují čin zavrženého jedince, aniž by třeba něco o jeho činu věděli. Tím dojde k zachování celistvosti skupiny. Většinou se vytěsňují špatné události. Kolektivní svědomí je ale uchovává, aby se události mohly znovu zopakovat v další generaci a byly tak přijaty. (Nelles, W., s. 104)

2.3 Fenomenologická cesta poznání

Pokud člověk poznává fenomenologicky, je mezi jevy, aniž by je hodnotil, nebo si některý jev volil. Tento způsob poznávání vyžaduje prázdnotu. Člověk se má oprostit od dosavadních představ i od působení vnitřního pnutí. Pozornost by měla být zároveň zaměřená i nezaměřená, prázdná i soustředěná. Fenomenologický postoj vyžaduje určitou připravenost k jednání, ale ne nutnost jednat. Kvůli tomuto napětí jsme více vnímaví, a tak je možné poznat souvislosti, které odhalují pravdu nebo následující krok. Náhled přichází z nenadání a z venku, bývá však většinou omezený. (Hellinger, B., 2007, s. 356)

Důležité pro uskutečnění zkušného záměru je nezáměrnost. Kdo má určité záměry, vsouvá do skutečnosti vlastní motivy, a tak skutečnost mění podle určitého obrazu či vzoru. Tímto obrazem a vzorem chce přesvědčit druhé o své pravdě. Proto je nutné odevzdat se a vzdát se i dobrých záměrů. Náhled nemůže být zastoupen záměrem. (Hellinger, B., 2007, s. 356)

Dalším předpokladem pro uskutečnění záměru je odvaha nebát se, co ukáže skutečnost. Člověk by se neměl bát, co tomu řeknou druzí lidé. Terapeut se nesmí bát vystavit se realitě, kterou prožívá jeho klient, protože pak by svému klientovi příliš nepomohl, naopak by mohl klienta vyděsit a ukázat mu, že jako terapeut ještě klientově realitě nedorostl.

Nezáměrnost a odvaha umožňují ukázat realitu takovou, jaká skutečně je, tedy i z negativní strany. Terapeut se dostává do harmonie se štěstím i neštěstím, s nevinností i vinnou, zdravím i nemocí, smrtí i životem. Kvůli této harmonii získává poznání, náhled a sílu postavit se tomu špatnému, a někdy je schopen v harmonii s realitou obrátit je v dobro. (Hellinger, B., 2007, s. 356-357)

2.3.1 Filozofická fenomenologie

Ve filosofické fenomenologii nám jde o to, najít v množství fenoménů to důležité, a tomu se pak zcela vystavit. Podstatné se vynoří náhle a nečekaně. Poznání překračuje všechno, co bychom si byli schopni vymyslet nebo usoudit za pomoci logiky, pojmů nebo předpokladů. Je to jediný způsob, který nám umožňuje pochopit podstatná hlediska svědomí. Svědomí má málo společného s obecně platnými zákony a pravdami, je podmíněné určitými hledisky, které má každá skupina jiné. (Hellinger, B., 2007, s. 358)

2.3.2 Cítěné a skryté svědomí

Pokud následujeme cítěné svědomí, narážíme na skryté svědomí. I když se cítíme nevinní, naše skryté svědomí předvídá v našem konání vinnu. Protikladnost těchto dvou svědomí je podstatou každé tragédie a znamená vlastně rodinnou tragédii. Směřuje v rodině k tragickým

propletencům, které vedou k závažným nemocem, nehodám a sebevraždám. Protikladnost je také zodpovědná za všechny nepodařené vztahy, kdy se vztah mezi mužem a ženou i přes velkou lásku rozpadá. (Hellinger, B., 2007, s. 358)

2.3.3 Psychoterapeutická fenomenologie

Psychoterapeutická fenomenologie pracuje s věděním skrze sdílení. Tento postup je možný při sestavování zástupné rodiny. (Hellinger, B., 2007, s. 359)

Klient si při stavění náhradní rodiny vybírá zástupce členů rodiny ze skupiny dobrovolníků. Zástupce potom prostorově rozestaví tak, aby byli zástupci mezi sebou v určitém vztahu. Tento postup klientovi ukáže něco, co klienta překvapí. Při sestavování je klient ve vztahu s určitým věděním, které mu před tím bylo nepřístupné. (Hellinger, B., 2007, s. 359)

Ukazuje se, že mezi zástupci a klientem působí určité silové pole, které umožňuje vědět, aniž by spolu osoby komunikovaly. Podobně to platí i pro terapeuta. Předpokladem je, že jsou všechny zúčastněné osob ochotny přijmout skutečnost takovou, jaká je, a že jsou schopny vystavit se skutečnosti, která se ukazuje, a to bez strachu, bez záměru a bez uplatňování předchozích zkušeností. To je fenomenologický postoj v psychoterapii. (Hellinger, B., 2007, s. 359)

2.3.4 Duše

Duše je podle Hellingera vědoucí pole, něco, co nás přesahuje. Duše hledá a nalézá řešení, které sahá dále než jakékoliv řešení a má také dalekosáhlý účinek než jakékoliv plánovité jednání.

2.4 Partnerství a rodičovství

2.4.1 *Starost o sebe, o partnerství a o rodičovství*

Starost o sebe znamená, že věnujeme určitý čas a prostor jen sami sobě. V tomto čase řešíme jen své osobní problémy, anebo se rozvíjíme jako osobnost. Osobní problémy za nás nemůže vyřešit partner ani děti, i kdyby chtěli. Stejně tak u nich nemůžeme hledat osobní naplnění. Jestliže si nevezmeme svůj prostor, tak ztrácíme sami sebe, což má negativní dopad nejen na nás, ale i na naše partnerství a rodičovství. Pokud se věnujeme svému rozvoji, můžeme mít pocity viny vůči partnerovi nebo dětem. Jestliže ale budeme spokojeni sami se sebou, je pravděpodobné, že s námi bude spokojený i náš partner a naše děti. (Simon, J., 2008, s. 75)

Starost o partnerství znamená věnovat určitý čas jen partnerství, jeho kultivaci a rozvoji. Často se stává, že s příchodem dětí rodiče zapomínají na své partnerství a jejich vztah upadá. Rodiče se například snaží vynahradit svým dětem to, co v dětství sami nedostali. Tím ale dochází k extrémům, které mají negativní dopad na všechny. Partnerství bylo v hierarchii dříve, proto bychom mu měli věnovat jeho vymezený prostor a neměli bychom zapomínat na jeho rozvoj, protože pokud ztrácí naše partnerství, odráží se to i na rodičovství. (Simon, J., 2008, s. 77)

Starost o rodičovství znamená věnovat určitý čas dětem. Někdy se rodičům stává, že se jim nedaří naplňovat ideály rodičovství, necítí se dostatečně jistí jako rodiče. To může to souviset s problémem v jejich partnerství nebo s problémem s vlastními rodiči. (Simon, J., 2008, s. 79)

2.4.2 *Rodiče dávají, děti přijímají*

Děti od rodičů potřebují jejich velikost a sílu. V konstelacích často vidíme kácející se matku, která nemá dostatek vlastní podpory, a tak si sedne třeba na zem. Dítě chce matce pomoci a říká věty: „*Mámo, já to za tebe udělám*“ nebo „*Raději (umřu) já než ty*“. Tyto věty jsou důkazem lásky dětí k rodičům, tím se ale děti stávají většími než rodiče. Další možností pro děti slabých rodičů je, že se děti stanou ještě slabšími, než jsou jejich rodiče. Pokud si matka v konstelaci sedne, dítě si lehne. Tento pohyb vzniká z podvědomé touhy být menší než daný rodič. Pro rodiče se ukazuje jako důležité mít dostatek síly. Je možné si postavit konstelaci, kde rodič stojí v čele pyramidy svých předků, kteří mu dodávají sílu, a děti stojí naproti němu. (Bílý, J., 2008, s. 215-216)

V konstelacích platí, že rodič je velký a dítě je malé. Velký dává oporu malému. Velký dává a malý bere. Rodiče dávají svým dětem více, než jim mohou jejich děti dát. Dítě nikdy

nemůže vrátit rodičům život, který mu rodiče dali. Bez rodičů by dítě nebylo tím, čím je. Tato rovnováha mezi dáváním a bráním se nedá vyrovnat, děti nemohou vrátit rodičům stejně. Proto se někteří lidé bojí přijímat od rodičů jejich lásku a dary. Dluh mohou splatit, pokud sami budou mít děti a dají jim lásku, dary a podporu, jako jim je dali jejich rodiče. (Nišponská, M., 2006, s. 14)

Někdy se stane, že dítě na cestě k rodičovství odbočí a svou energii nasměruje k rodičům. Potom ale nemá dostatek energie pro sebe a zůstává dítětem, což negativně ovlivňuje jeho budoucí partnerství a rodičovství. Dítě si často myslí, že pokud investuje do rodičů, dostane od nich to, co potřebuje pro svůj růst. Rodiče mu to ale dát nemohou, protože to sami nedostali od svých rodičů a chybí jim to. Dítě s tím nemůže nic udělat. (Pavelčák, I., 2008, s. 10)

2.4.3 Partnerský vztah

Partnerský vztah je podle Hellingera vyvrcholením života. Děti a dospívající se připravují a dozrávají pro partnerský vztah. Někteří očekávají od vztahu mnoho. Jestliže se partnerský vztah povede, je vyvrcholením života. Přejít k partnerství a rodičovství je možný za předpokladu, že se vzdáme dětství a mládí. S partnerským vztahem se dostáváme do dalšího stupně vývoje, z kterého už není cesty zpět. (Hellinger, B., 2005, s. 28)

Dalším významným stupněm je svatba a rodičovství, což vyžaduje rozloučení se s mládím. Pokud spolu partneři žijí dlouho a nevezmou se, je to jako by sobě říkali, hledám ještě něco lepšího, tím se partneři trvale zraňují. Dnes žijeme ve společnosti, která se přiklání ke svobodě. Svoboda má ale svou cenu a tou je prázdnota. Mnoho lidí si myslí, že získá plnost svobodou, ale je to naopak. Tím, že přijmeme pouto, získáme plnost. Partnerský vztah se vydaří, pokud se neohlížíme do minulosti, ale díváme se do budoucnosti. (Hellinger, B., 2005, s. 28)

Partnerské vztahy a láska mezi mužem a ženou tvoří základ pro další život a vytvoření rodiny. Partnerský vztah přináší změnu. Aby se partnerský vztah vydařil, musí oba partneři opustit původní rodinu, to znamená nejen odchod od rodiny, ale i opuštění pravidel, která platila v původní rodině. Partneři se musí dohodnout na nových pravidlech, která budou přijatelná pro oba dva. Pak dvojice může prožít plnohodnotný vztah. (Hellinger, B., 2005, s. 28)

Stejně jako je potřeba přijmout vlastní rodiče a členy své rodiny s jejich klady i zápory, je potřeba přijmout i partnerovy rodiče a členy jeho rodiny s respektem a s úctou. Partnerovu rodinu bychom měli ctít a milovat, jako by to byl partner sám. Pokud vstupujeme do

manželství, musíme počítat s tím, že si bereme i partnerovu rodinu. (Nišponská, M., 2006, s. 15)

Mnoho lidí se myslí, že mohou svého partnera změnit. Na partnera by ale neměli činit nátlak, aby se změnil. Nepřijetí partnera a touha ho změnit je postojem dospělého vůči dítěti, což vytváří nerovnováhu ve vztahu a ničí to vztah. Ctít partnera znamená uznat jeho rovnocennost vůči sobě. Odlišnost je základem úcty. Každý z partnerů má něco, co tomu druhému chybí, a tím že spolu žijí ve vztahu, se navzájem obohacují o to, co ten druhý má. Partneři by měli respektovat předešlého partnera svého partnera, neboť minulý partner našeho partnera ovlivnil a má místo v jeho srdci. Uznání bývalého partnera má vliv na šťastné partnerství. (Nišponská, M., 2006, s. 15)

2.5 Rodina

Definice rodiny podle psychologického slovníku: „*Rodina je společenská skupina spojená manželstvím nebo pokrevními vztahy a odpovědností a vzájemnou pomocí.*“

2.5.1 Rodina jako systém

Rodina v systému je tvořena interakcemi a vztahy mezi lidmi, je to síť vztahů. Systém stojí výše než jednotlivé prvky. Rodinu nepoznáme podle jednotlivých členů, protože chování jednotlivce ovlivňuje všechny ostatní. Systém je tvořen subsystemy. Subsystemem v rodině mohou být děti, prarodiče, matka s dcerou, matka se svou matkou, které stojí společně proti všem. Porucha jedné části systému se projeví v celém systému. Rodina může být stejnou rodinou, pokud se například přestěhuje, ale je jinou rodinou, pokud se něco stane dítěti, nebo někdo v rodině zemře. Rodina je součástí mezosystému, což jsou příbuzní, sousedé a přátelé rodiny, všichni, kdo rodinu obklopují a jsou s ní v kontaktu. Rodina je ještě obklopena institucemi, jako je škola, zaměstnavatel a podobně. Rodina je součástí společnosti, která uznává nějaké normy, hodnoty, postoje a zákony. (Matějček, Z., 2005, s. 360)

Změny v rodinném systému jsou kontinuální a diskontinuální. Kontinuální změny jsou pozvolné změny ve vývoji rodiny, je to rodina v časových proměnách, rodina s malými dětmi, rodina s dospívajícími a podobně. Diskontinuální změny jsou náhlé změny v systému. Rodina po těchto změnách už není stejnou rodinou, jako byla před tím. Diskontinuální změnou je například rozvod rodičů, narození dítěte. Někdy se tyto změny označují jako kritické události, protože představují určité nároky, zátěže a stresy, jejichž překonání vyžaduje určité úsilí a nasazení. Někdy dochází k nakupení kritických událostí, kdy například jedna kritická událost spustí vlnu dalších kritických událostí. (Matějček, Z., 2005, s. 361)

Vlastností systémů je i schopnost sebezáchovy a sebeopravy. Rodinný systém, který je narušený nebo ohrožený, se může někdy za cenu obětí sám obnovit, nebo zlepšit. Oběti by neměly být na úkor některého člena rodiny. Většina krizí v rodině se vyřeší nebo zvládne sama bez pomoci institucí. V poradenské činnosti je proto důležité rozpoznat pozitivní síly v rodinném systému a ty podporovat. (Matějček, Z., 2005, s. 361)

2.5.2 Zákony rodiny podle Marianne Franke-Gricksch

„Dětem, které ctí své rodiče, se vede dobře.“

„Starší mají přednost před mladšími.“

„Potřebujeme rodinu pro svou ochranu, proto pro ni něco děláme.“

„Větší slovo má ten, kdo toho dělá více pro ostatní.“

„Láska a soudržnost existují nezávisle na tom,

jestli si to člověk zaslouží nebo nezaslouží.“

„Dítě trpí, když se rodiče hádají, ale nemůže s tím nic dělat.“

(Franke-Gricksch, M., 2006, s. 98)

2.6 Rozchod

„Aby se mohlo uskutečnit něco nového, musí být staré ukončeno. Každá změna je provázena rozchodem s tím, co už nepotřebujeme. Zanecháváme to za sebou a děláme krok někam do neznáma. Rozchod je tak jistým druhem katarze, přesto bez rozchodu není cesty dál.“ (Bílý, J., 20008, s. 23)

Rozchody se odehrávají v důsledku zapletení. Oba dva partneři bývají nějak zapleteni. Z pozice terapeuta není vhodné zjišťovat, koho je to vina. (Hellinger, B., 2007, s. 34)

Dobrý rozchod se podaří, pokud si bývalí partneři navzájem řeknou: *„Velmi jsem tě miloval. Všechno jsem ti dával rád. Dal jsi mi velmi mnoho a já si toho vážím. Za to, co se nám nepovedlo, přijímám svůj díl odpovědnosti a přenechávám ti tvůj díl. Žij spokojeně.“* Tímto může být vztah skončen a partneři si mohou jít každý jinou cestou. (Hellinger, B., 2005, s. 209)

Ukončení vztahu je bolestivé, proto je důležité, aby bolest prožili oba partneři. Mnoho lidí raději hledá viníka a zlobí se. Jsou to jejich zástupné mechanismy za to, aby se vyhnuli bolesti. Hellinger říká, že proud života teče dopředu nikoliv zpátky. Jiným typem úniku před bolestí je sebelítost. Bolest je ale třeba pustit do svého srdce, těla a duše. Až když tím člověk projde, rozchod přebolí. (Hellinger, B., 2005, s. 211)

V dnešní době se ukazuje jako důležité umět se správně rozejít, neboť každé druhé manželství v České republice končí rozvodem. Velký vliv na rozvodovost má individualizace. Je obtížné sladit životy dvou jedinců, neboť každý z nich obhájí své pravdy a svou jedinečnost a na pravdu druhého se často dívá jako na jeho chybu. (Bílý, J., 2008, s. 24)

2.6.1 Rozvod

Definice rozvodu podle psychologického slovníku:

„Rozvod manželský je zrušení manželství za života manželů rozhodnutím soudu; je výsledkem dlouhotrvajících rozporů. Rozvod obvykle probíhá ve třech stádiích a) manželský nesoulad s neschopností řešit rozpory vzájemnými kompromisy, b) manželský rozvrat, většinou dlouhodobý, který podstatně postihuje některé z rodinných funkcí, jako je funkce výchovná, emoční nebo ekonomická, c) rozvod jako formální právní ukončení manželského vztahu. Podle statistik jsou nejčastější příčiny ukončení manželství: rozdílnost povah, alkoholismus, nevěra, nezáměr o rodinu, sexuální neshody, finanční neshody, neplodnost, zlé nakládání a trestná činnost. Rozvodem bývají nejvíce poškozeny děti, ztrácejí často širší rodinu, jeden z důležitých životních vzorů a přicházejí o pocity lásky, jistoty a bezpečí.“

2.6.2 *Konec vztahu*

Konstelace páru, který se rozešel nebo se rozchází, vypadá většinou tak, že partneři stojí vůči sobě zády, protože už spolu nemohou vydržet, a dívají se do budoucnosti. Jejich děti většinou stojí někde uprostřed, protože bývají zapletené do toho, co je mezi rodiči. Děti vždy hledají vinu u sebe. Raději chtějí nést vinu samy, než aby z rozvodu vinily rodiče. (Hellinger, B., 2007, s. 35, Simon, J., 2008, s. 123)

Řešení o konci partnerských vztahů je vždy na partnerech, i když mají děti. Rodiče by se měli snažit nepřenášet své problémy z partnerství na děti. Děti jsou totiž v důsledku této zátěže nuceny stát se dospělými. Proto je důležité se při řešení problémů v partnerství neohlížet na děti a nepřenášet na ně odpovědnost za partnerství. Každé dítě potřebuje mít oba rodiče. Fyzická přítomnost rodičů není tak důležitá. Pro dítě je důležitější cítit rodiče ve svém srdci. Aby dítě mohlo mít ve svém srdci oba rodiče, musí mít i oni svého partnera ve svém srdci bez ohledu na to, jak jejich manželství dopadlo. (Simon, J., 2008, s. 116)

Pro dítě je dobré, pokud mu rodiče řeknou: „*Ty jsi naše dítě a my jsme a zůstaneme navždy tvoji rodiče.*“ Důležité je slovo „*naše.*“ Neměli by říkat, ty jsi *mé* dítě, neboť dítěti dali život oba dva rodiče. Člověk by měl vědět, že si sebou nese genetické a energetické prvky svých rodičů a nezbyvá mu nic jiného než své rodiče přijmout. (Bílý, J., 2008, s. 217-219)

2.6.3 *Ke komu patří po rozvodu dítě?*

Při rozvodu jsou obvykle děti jednomu partnerovi odebrány a druhému dány do péče. Děti by ale neměly být rodičům odnímány, neboť rodičovské pouto trvá, i když už partnerství skončilo. Rodiče by se neměli dětí ptát, k jakému rodiči chtějí jít. Děti se dostávají do pozice, kdy se musí rozhodnout pro jednoho rodiče a druhého rodiče zavrhnout, což po nich nemůžeme chtít. Rodiče by se o tom, ke komu z rodičů děti půjdou, měli domluvit mezi sebou a pak dětem oznámit, u koho budou. I kdyby se to dětem nelíbilo, zůstanou vnitřně volné, protože se nemusely rozhodovat mezi rodiči. (Hellinger, B., 2007, s. 34)

Rozhodnutí, komu patří dítě, závisí na okolnostech. Hellinger uznává pravidlo, které říká, že děti by měly jít k tomu rodiči, který v dětech více ctí a miluje druhého partnera. Většinou to bývá muž. Muž v dětech většinou více respektuje svou bývalou ženu než žena v dětech muže. Pokud oba rodiče ctí a milují v dětech druhého partnera, tak se dětem vede dobře. Pak není potřeba řešit tuto otázku. (Hellinger, B., 2005, s. 221)

2.6.4 Vyloučený rodič

Jestliže je jeden z rodičů ze své pozice vyloučený, bude mít dítě tendenci hledat své pravé místo, i když setrvává u druhého rodiče. Jedna část dítěte začne chybějícího rodiče hledat, druhá část se těsně přimkne ke zbývajícímu rodiči, nebo k nové rodině. Takový člověk, kterému například chyběl otec, má tendenci se silně upnout na rodinu, na partnera nebo na „jisté“ zaměstnání. Jiní lidé s podobným osudem vedou život tuláka, nebo při prvních neshodách v partnerském životě odcházejí. (Bílý, J., 2008, s. 221)

V konstelacích je vidět, jak je těžké zatajovat dětem pravého otce nebo pravou matku. Důvodem zatajování bývá studu, nebo silné výčitky vůči partnerovi, anebo špatně pochopená snaha chránit dítě. Zatajování jednoho z rodičů má neblahé následky, nejen pro dítě, ale i pro celý rodinný systém. Platí to i v případech, kdy je rodič neznámý a není možné ho vypátrat. Pak je dobré si vytvořit z několika málo informací alespoň představu, jak asi dotyčný vypadal. Můžeme se například pokusit namalovat jeho obrázek nebo si vymodelovat jeho sošku a dát si ji na viditelné místo. (Bílý, J., 2008, s. 221)

2.6.5 Syndrom zavrženého rodiče

Nejčastěji zavrhováním rodičem bývá otec dítěte. V systému se to projevuje tak, že je dítě vůči otci lhostejné, přehlíží ho, jako by tam ani nebyl. Nebo má naopak dítě z otce strach, cítí vůči němu vztek a nenávisť. Proč se to děje? Dítě je zataženo do konfliktu svých rodičů, dívá se na otce z pozice své matky, jako kdyby byl otec jeho partner. Někdy je dítě do této pozice, na vědomé až podvědomé úrovni, matkou zmanipulováno. Také se může stát, že se dítě začne chovat tímto stylem samo od sebe, protože chce zachránit rodiče, kteří nejsou schopni se sami o sebe postarat. (Simon, J., 2004)

Řešením pro rodiče v konstelacích je uznat svého partnera jako otce nebo matku svých dětí. Děti potom mohou přijmout svého zavrhovaného otce. Mnohé matky nejsou schopné vyjádřit respekt k partnerovi jako rodiči jejich dítěte, protože cítí bolest z partnerského vztahu. Směšují dohromady partnerský a rodičovský vztah. I když spolu oba vztahy souvisí, jedná se o zcela odlišné roviny, které je důležité umět oddělit. (Simon, J., 2004)

2.6.6 Rozchod rodičů z pohledu školy

Některé děti se snaží z náklonnosti k rodičům rozvod nebo oddělené žití rodičů utajit. Signálem pro učitele může být přerušení kontaktů mezi školou a rodinou nebo i mezi dítětem a jeho kamarády. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 63)

V konstelacích se ukazuje, že každý rozchod je bolestný pro všechny i pro „viníka“. Ve škole se můžeme setkat se všemi možnými způsoby rodinných poměrů například: matka odchází od rodiny, jeden z rodičů pije, nebo někdo odchází v důsledku nemoci. Pro učitele je důležité se do těchto problémů „nezaplést“, cítit oba rodiče dítěte, ať už se v rodině stalo cokoliv. (Pavelčák, I., 2008, s. 33)

Podle Pavelčáka může učitel dítěti říci: *„Není na mě, abych soudil, co se u vás v rodině děje. Přál bych vám všem více štěstí. Mám velkou úctu k tvým oběma rodičům a věřím, že nakonec budeš mít oba rodiče tak, jak to jen bude možné. Já jsem tvůj učitel a budu tě učit. Pokud si budeš chtít ode mě vzít něco z toho, co ti rodiče dát nemohou, dám ti to rád.“* (Pavelčák, I., 2008, s. 32-33)

2.6.7 Pravidla pro rodiče i děti při rozchodu rodičů

Rodina zůstává stále celá, i když milostný vztah mezi rodiči skončil. Rodič zůstává vědomě nebo nevědomě rodičem a má rodičovský vztah vůči dítěti, dokud žije. Kompaktnost rodiny zůstává pro děti zachována. Uvědomění si tohoto faktu dětem prospívá. Dítě má právo milovat otce i matku a být u obou, aby se od nich mohlo učit. Když je dítě malé, mají rodiče stanovit, co je pro dítě vhodné. Dítě se netýká spor mezi rodiči. Rodič by neměl po dítěti chtít, aby se dítě přiklonilo na jeho stranu, protože dítě miluje oba rodiče stejně. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 64)

Marianne Franke-Gricksch doporučuje rodiči, u kterého dítě vyrůstá, občas říci například tuto větu: *„Jak tě tak vidím, jak tu sedíš, musím si vzpomenout na tvého otce/tvou matku, kterého/kterou v tobě stále miluji.“* Dítě se nevědomě upíná k „slabšímu“ rodiči, i když například pil, nebo dítě dokonce bil. Dítě, které má dovoleno milovat oba rodiče, je opravdu volné a může mít svůj vlastní vývoj. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 66)

Marianne Franke-Gricksch nabádá rozvedené rodiče, které mají děti školou povinné, aby se třikrát až čtyřikrát ročně setkávali a mluvili spolu výhradně o svých dětech. U dětí to vyvolává hřejivý pocit bezpečí. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 66)

Existují i děti, u kterých se rodiče rozhodli proti nim, je zde ale možnost, že svá rozhodnutí v průběhu času přehodnotí. Děti by tak neměly rezignovat na navázání kontaktu s druhým rodičem. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 66)

Matky druhý manžel nemůže nikdy dítěti nahradit fyzického otce, ale o co víc bude v dítěti ctít vlastního otce dítěte, o to víc ho bude mít dítě rádo. „*Své děti můžeme pouze provázet a držet se přitom pravdy.*“ (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 66)

2.7 Identita

Pojem identity nesouvisí jen s psychologií, ale existuje i národní identita, identita umělce, kulturní identita a řada dalších typů. Pojem identita zavedl do psychologie E. H. Erikson a dodnes se na něho řada autorů odvolává. (Říčan, P., 2006, s. 216 -217)

Definice identity podle psychologického slovníku:

„Identita (totožnost) je vztah mezi dvěma nebo více předměty, jevy, které se shodují ve všech vlastnostech; je to prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních; je to soubor rysů, podle nichž je jedinec znám v určité specifické skupině.“

„Aktuální identita představuje to, čím jedinec skutečně je.“

„Potenciální identita spočívá v nerealizovaných vlastnostech.“

„Krise identity obvykle nastává u jedinců v adolescenci.“

„Dosažená identita je podle E. H. Eriksona úspěšné zvládnutí krize identity, úspěšné sebeurčení, zbavení se těch otázek, které nepodporují identitu jedince.“

Identita znamená, že si je jedinec jistý sám sebou, že nese odpovědnost za své jednání a má přiměřené sebevědomí. Identita dále znamená, že jedinec ví, kam směřuje, zná své možnosti a smysl svého života, je pevně připoután k tradicím a podílí se na rozhodování o své budoucnosti. *„Identita také znamená kontinuitu: jsem ten, kdo tu byl včera, před týdnem, kdo tu bude zítra, za měsíc, za rok.“* Neznačí to, že by jedinec nechtěl změnu, ale jeho proměny nesmí být příčinou životního zmatku, proměny se mají plynule vstřebávat. Identita v sobě skrývá i vědomí si sebe jako subjektu. Jsem to já, kdo se o něčem rozhoduje, kdo se odhodlává k činu a kdo skutečně jedná, kdo sebou nenechá smýkat a ví, co činí. Identita též zračí, že jedincovo „vědomé Já“ je v harmonii s celou jeho bytostí. To znamená cit s rozumem, vůle se spontaneitou a podobně. Identita je uvědomění si své jedinečnosti, svého poslání a svého údělu. Uvědomění si sebe sama jako jedinečné bytosti. (Říčan, P., 2006, s. 218)

2.7.1 Identita dítěte po rozvodu

Po rozvodu je důležité vést dítě k tomu, aby mělo dobré mínění o své matce a o svém otci. Pro rodiče není vhodné, když o druhém rodiči mlčí, nebo se tváří neutrálně, naopak je vhodné říci o druhém rodiči něco pozitivního, protože to dítě potřebuje pro svoji identitu. (Matějček, Z., 2005, s. 389)

Identita dítěte je tvořena jeho vlastním „já“ a vědomím společenské hodnoty. Identita dítěte určuje sebevědomí dítěte. Součástí sebevědomí dítěte je i jeho původ. Pro dítě je to určitá jistota, že může mít ke svým rodičům úctu, že jsou jeho rodiče „slušní“ lidé. Identita dítěte se snižuje, pokud matka o otci říká, že je otec prolhaný, špatný a podobně. To platí i pro prarodiče, kteří často vedou podobné řeči. Dítěti je možné říci, že se rodiče nesnášeli, často se hádali, měli každý jinou povahu, že je to oba trápilo, a proto se rozvedli. Rozvedli se, ale dítě mají pořád oba dva stejně rádi. (Matějček, Z., 2005, s. 389)

2.8 Škola

2.8.1 Systemické koncepty ve vyučování

Podle německé učitelky a terapeutky Marianne Franke-Gricksch můžeme ve svých žácích vidět představitele jejich vlastních rodin s jejich zákony, vlastní dynamikou a specifickými úkoly. Děti jsou hluboce oddány své rodině a rodinné dynamice dávají přednost před vším ostatním. Děti si lépe zvykají na novou školu a učení, pokud plně akceptujeme to, co si s sebou přináší z rodinné dynamiky. Potom je pro ně škola obohacením toho, co si s sebou přinášejí z domova a ne lepší alternativou života. Úcta učitele k žákovi je úctou k celé žákově rodině a k rodinnému osudu, ať už rodina má pozitivní nebo negativní dopad na žákovy schopnosti a předpoklady. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 17)

Pokud chce učitel udělat pro žáka to nejlepší, musí žáka přijmout s celým jeho osudem, ať je jeho osud jakýkoliv, což pro učitele není jednoduché. Učitel musí opustit své představy a spíše pomáhat dítěti v překonávání omezení, která si přináší z rodinného systému. Učitel je jenom učitel, dítě je spojeno se svým osudem a svou rodinou. Když dítě začne ctít svůj osud, může dojít ke změně. Děti ale většinou zůstávají zapleteny v lásce, což se projevuje tak, že na venek svou rodinu a svůj osud odmítají, ale na nevědomé úrovni své rodiče milují z celého srdce. Z toho vyplývá, že všechny osudy mají stejnou hodnotu. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 17)

2.8.2 Systemický náhled na rodinný koncept jako učební pomůcka

Marianne Franke-Gricksch se osvědčilo, pokud žákům ve třídě řekneme: „*Vidím vás ve třídě stále v doprovodu vašich rodičů. Rodiče by vás určitě podporovali a dodávali vám sílu, pokud byste si představili, že za vámi stojí.*“ Z pokusu, který Franke-Gricksch ve třídě vyzkoušela, vyšlo najevo, že když si žáci představili někoho z rodiny, jak u nich stojí, byli si při řešení zadaného úkolu jistější a lépe se jim pracovalo. Franke-Gricksch se ptala žáků, kterým se nedařilo při psaní písemných či slohových prací, zdali vedle sebe mají pomocnou osobu. Pokud jí žáci řekli, že jejich rodiče momentálně nemají čas, aby se o ně starali, postavila vedle žáků prázdnou židli. Vypozorovala, že se žákům ulevilo a mohli lépe pracovat. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 18)

Cvičení pro děti z rozvedených rodin

Dítě postaví zástupce za oba rodiče vedle sebe a samo si před ně stoupne. K tomu je potřeba dítěti říci: „*Tvoji rodiče jsou kořeny a ty jsi zub.*“ a přimalovat na tabuli obrázek zubu s popisem kořenů – máma, táta, a z kořenů roste zub a to jsi ty. Dítě si uvědomí, že jeho rodiče jsou skrze dítě stále spolu, že je má oba, i když se rozvedli. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 68)

Hodnoty ve výchově

Řada rodičů při problémech s výchovou dítěte nemůže najít a uznat společná pravidla pro výchovu dítěte. Každý z rodičů má trochu jiné představy o výchově a o hodnotách, které by chtěl dítěti předat. Dítě si názorové neshody mezi rodiči uvědomuje. Rodiče půjdou dětem nejlépe příkladem, pokud budou cítit hodnoty toho druhého rodiče, tak dítě povedou k úctě vůči druhému. Například maminka řekne dětem: „*Vy víte, jak to mám ráda, ale dnes to udělejte, jak to chce tatínek.*“ Tímto rodiče mohou dobře vychovat své děti, aniž by museli rezignovat na své hodnoty a svou individualitu. Je to učení se toleranci i pro rodiče. Důležitá rozhodnutí je ale třeba rozhodnout společně. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 69)

Zajímavým domácím úkolem nebo úvahou pro děti může být sestavování žebříčku hodnot svých rodičů. Děti zjišťují, jaké hodnoty uznává otec, matka a nevlastní otec, co by dětem dovolil otec a co by jim dovolila matka. Jestliže dáme dětem toto cvičení za domácí úkol, tak je možné, že se nad tím v rodinách dětí může diskutovat, což může být přínosné jak pro rodiče, tak pro děti. Pokud má dítě nevlastního otce, pak je vhodné udělat tři žebříčky hodnot. Jeden pro otce, druhý pro matku a třetí pro nevlastního otce. Zde se ukazuje, že biologický otec a jeho hodnoty žijí podvědomě v dítěti, i když dítě prokazuje úctu nevlastnímu otci jako matčině partnerovi. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 70)

2.8.3 Žáci podle systemického konceptu

Žáci, kterým něco nejde

Žáky, kterým něco výrazně nejde- například pravopis, podporujeme v tom, co umí dobře- například fotbal, tím se žáci naučí mít radost z toho, že něco umí. Ujistíme je, že čím častěji si uvědomí, že něco umí, tím lépe jim potom půjde to, co jim doposud nešlo. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 82)

Děti cizinců

Děti cizinců někdy těžko zvládají nový jazyk, protože zapomínají svůj mateřský jazyk. Pokud zapomínáme mateřský jazyk, ztrácíme náš raný pocitový svět. Citový život bývá dlouho vázaný na mateřský jazyk a bývá těžké převést ho do jiného jazyka. Dítě pak zůstává v dětských emocích. Jestliže bude dítě dobře ovládat svůj mateřský jazyk, naučí se dobře i další jazyky, proto bychom měli doporučit rodičům, aby v dětech podporovali jejich mateřský jazyk. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 83-84)

Nezvladatelní žáci

Nezvladatelní žáci často nemohou najít své místo ve škole, mají pocit, že nikam nepatří a svým chováním vybočují mimo skupinu. Nevhodně na sebe upozorňují, napadají své spolužáky a podobně. Žáci potom chtějí, aby učitel tento problém s nimi vyřešil a potrestal viníka. Učitel může problém vyřešit, když například řekne žákovi nahlas před celou třídou: „*Petře, ty patříš mezi nás.*“ A každý z žáků potom ještě samostatně zopakuje tu samou větu nezvladatelnému spolužákovi. Žák si uvědomí, že někam patří a po několika týdnech se lépe včlení do třídy. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 94)

Neklidní žáci

Při sestavování konstelací s učiteli vychází občas najevo, že neklidní nápadní žáci někdy nevědomě převezmou smutek, nebo jinou psychickou zátěž učitele a tu projevují ve třídě. Pokud to učitel při konstelacích zjistí, může k tomu ve třídě podat náležité vysvětlení spojené třeba s vyprávěním svého rodinného příběhu. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 142)

2.8.4 Řešení konfliktu

Rodina má své normy a škola má své normy. Pokud se rodinná pravidla výrazně liší od školních pravidel, pak má dítě problém ve škole obstát. Jediné, co může učitel udělat je, že poprosí rodiče žáka, aby svá pravidla posunuli tak, aby dítě mohlo ve škole prospívat. S tím, co si dítě přináší ze své rodiny, učitel nemůže nic dělat. Je důležité k tomu chovat úctu. Učitel může žákovi říct: „*Ty jsi z této rodiny a já z jiné. Bez ohledu na to ve škole platí ta a ta pravidla, pro všechny stejně.*“ (Pavelčák, I., 2008, s. 35)

Při řešení konfliktu je dobré, pokud dá učitel žákovi jasně najevo, kdo je ve škole výše postavený: „*Já jsem velký a ty jsi malý. Já jsem učitel a já tady rozhoduji.*“ (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 95)

2.8.5 Učitel podle systemického pohledu

Vztah učitele k jeho původní rodině

Podle Marianne Franke-Gricksch může učitel lépe vykonávat svou práci, jestliže ctí svou rodinu a její osud a pokud přijímá i osudy rodin svěřených žáků. Učitel nemůže litovat své žáky. Hodnocení žáků a jejich rodin učiteli nepřísluší. Učitel vyvolá kladný postoj rodiny ke škole, pokud přímo nebo nepřímo signalizuje, že uznává osud rodiny žáka a že chce žákovi pouze ukázat možnosti existence mimo svět rodiny. Učitel tím dává rodičům najevo: „*Můžete mi svoje dítě klidně svěřit.*“ Potom může dítě vyrůstat v důvěře a bez napětí mezi rodiči a školou. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 132)

Úcta před rodinami žáků podporuje nejen autoritu jejich rodičů, ale také autoritu jejich učitelů. Mnoho rodin má negativní postoj vůči škole, protože rodiče neměli dobrou zkušenost se školou. Postoj učitele vedoucí skrze úctu k rodinám žáků neutralizuje tyto tendence a rodiče mají možnost změnit svůj pohled na školu. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 133)

Vztah učitele ke škole

Pro dobrou atmosféru ve škole je podstatné, aby učitelé drželi při sobě, aby k sobě chovali úctu a aby byli na jedné straně s vedením školy, neboť atmosféra v učitelském sboru se odráží i v jednotlivých třídách. Patří sem také úcta ke starším kolegům a k těm, kteří se zasloužili o školu a jsou ve významných pozicích. Dále sem patří i to, jak si učitel uvědomuje vlastní postavení v učitelském sboru. Pro učitele je důležité, aby přijímal danou hierarchickou strukturu školy, jedině tak má možnost být autoritou pro žáky a získat si důvěru rodičů. Učitel svým vnitřním přístupem vůči škole denně stanovuje určitým způsobem emocionální zabarvení a průběh všech procesů mezi učiteli, žáky, rodiči a vedením školy. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 133-134)

Pokud si učitel uvědomuje své vlastní místo v učitelském sboru, dodává mu to sílu při uplatňování svých práv, při řešení problémů s nadřízenými nebo s učiteli. Hůře jsou na tom ti učitelé, kteří se cítí být vyčleněni, nebo ti, kteří jsou vědomě nebo podvědomě proti škole. V lepší pozici jsou při sporech s vedením ti učitelé nebo skupina učitelů, kteří uznávají své vedení, než ti, co své vedení nebo své vlastní místo neuznávají. Učitelé, kteří své vlastní místo berou samozřejmě, mají u žáků větší autoritu. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 133)

Rodiče si pro své děti přejí takovou školu, kde se dodržují pravidla, to je možné jen za předpokladu, že rodiče respektují autoritu školy jako celku. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 133)

2.8.6 Školní systémy školy a tříd

Z pohledu systému je vše, co se ve škole nebo ve třídě děje, způsobeno těmito činiteli: rodinnou situací žáka, dynamikou třídy, vlivem učitele a ředitele a jejich osobní historií, posloupností vztahů ve škole a školském systému, historií školy. (Pavelčák, I., 2008, s. 25)

Ve školních systémech najdeme pozvolné hranice mezi strukturou (škola, třída) a životem, který utváří organizaci. Najdeme zde vlastní strukturu tříd, jejich dynamiku, sounáležitost a snahu o vyrovnění (pokud třídu opustí „*narušitel klidu*“, většinou převezme tuto roli nějaký jiný žák). Třídu tvoří subsystémy, které plní určitou funkci. Subsystémem se rozumí učitel, průměrně přizpůsobiví žáci, nepřizpůsobiví žáci a podobně. Ve třídě vznikají sociální vazby a skupinové chování. Jednotlivé subsystémy se navzájem ovlivňují, učitel ovlivňuje žáky, žáci ovlivňují učitele. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 74)

Proces výchovy a učení vzniká tak, že učitel narušuje rovnováhu „*systému dítěte*“. Proto nemůžeme vědět, jestli se toto narušení právě hodí do vnitřního procesu dítěte, který u dítěte probíhá, nebo jestli u něho narušení vyvolá strach a dítě se stáhne. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 75)

Součástí školního systému jsou všechny rodinné systémy všech žáků a učitelů a jejich vzájemné působení na sebe. Trvalým působením všech účastníků systému se systém vyvíjí. Nejsme ale schopní odlišit, kde začíná rodinný systém a končí školní systém, a proto nemůžeme systémy od sebe oddělit. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 77)

Systemický pohled se zaměřuje zejména na vztahové spojitosti, na sílu, která působí mezi lidmi nezávisle na verbální nebo neverbální komunikaci. Všechno je vzájemně propojeno, podstatná je interakce. Naše interakce s okolím se děje mnoha způsoby. Změna jedné části, vyvolává změnu celku. Proto je vhodné podávat žákům ve škole komplexní vidění světa, uvádět souvislosti mezi jevy a propojovat poznatky z jednotlivých předmětů v jeden celek. Učitelé by měli žáky motivovat k samostatné práci a získávání vlastních zkušeností při učení. (Franke-Gricksch, M., 2006, s. 77)

2.9 Stručné shrnutí teoretických poznatků

V teoretické části jsem nastínila, z jakých metod čerpají rodinné konstelace, a kdo je jejich zakladatelem. Snažila jsem se vysvětlit základní principy fungování rodinných konstelací. Jak se konstelace tvoří a jak se vybírají představitelé do konstelací. Kdo do systému patří a na koho se v systému soustředit. Jakou roli má v konstelacích terapeut a co se očekává od klienta. Ukázala jsem, pro koho je tato metoda vhodná a komu naopak pomoci nedokáže. Dále jsem stručně srovnala metodu konstelací s jinými terapiemi a ukázala na přednosti a nedostatky konstelací.

Představila jsem, jak systemické konstelace nahlízejí na partnerství, rodičovství, rodinu a rozvod, a jaké nabízejí možnosti řešení pro zlepšení vzniklých situací. Také jsem ukázala, jak jako učitelka mohu pomocí systemických konstelací zlepšit žákovu situaci ve škole i v rodině.

Z teoretických poznatků o systému vyplývá, jak silný vliv má na dítě rodina a to, co se v ní odehrává. Zátěže z rodiny provází dítě všude i ve škole.

Jestliže dítě řeší, tak závažný problém jako je rozvod rodičů, ukazuje se, že už není schopné věnovat další energii škole a škola ho v tuto chvíli přestává zajímat. Dítě chce vyřešit problém rodičů a je schopné udělat cokoli, aby se rodiče k sobě vrátili. Děti rozvodem rodičů ztrácejí pocit stability rodinného prostředí, pocit jistoty a bezpečí. Děti obvykle touží po tom rodiči, který od rodiny odešel a často ho chtějí v systému následovat jako toho „slabšího“.

Učitelé se většinou snaží pomoci žákovi překonat následky rozvodu rodičů. Jejich pomoc však může být neefektivní, nebo dokonce nevhodná. Učitelé, ve snaze pomoci žákovi, se často zaplétají do rodinných problémů, tím že uznávají jen jednoho z žákových rodičů a o druhém rodiči nemají dobré mínění. Učiteli takové hodnocení nepřísluší, rozvod bývá bolestivý pro všechny a každý z rodičů nese za rozvod svůj díl viny. Učitel by měl v žákovi ctít oba jeho rodiče a měl by se snažit dát žákovi to, co mu rodiče v době rozvodu dát nemohou.

Pro mnoho učitelů může být tento úkol nelehký, protože jim to může připadat jako nedostačující řešení. Pro učitele je podstatné, aby se nesnažili převzít zátěž rozvodu z rodiny na sebe. Rozvodem zaniká partnerské pouto, ale nezaniká rodičovské pouto. Učitel je vždy „jen“ učitel. Neměl by řešit problémy za rodiče.

Jaké následky na dítěti zanechá rozvod rodičů, záleží na mnoha charakteristikách. V praktické části bych ráda ukázala, jak tyto následky můžeme minimalizovat.

3. Praktická část

3.1 Cíle

Cílem praktické části je ukázat pomocí systemických konstelací, jak se rozvod rodičů projevuje na dětech. Poznatky z výzkumu by měly být nejen návodem pro rodiče, ale i pro učitele, aby si dokázali představit, co vše se v dítěti v době rozvodu odehrává, a jak to ovlivňuje jeho chování a práci ve škole. Chtěla bych ukázat, jak může učitel zlepšit žákovu situaci, aniž by se zapletl do rodinného systému.

Domnívám se, že hledání návodů, jak efektivně řešit rozvod a porozvodovou situaci je neustále aktuální, neboť v České republice každé druhé manželství končí rozvodem a učitel se tak denně setkává s žáky, jejichž rodiče se rozvádí, nebo se už rozvedli. Řada učitelů chce s žákem vzniklou situaci efektivně řešit, neboť se rozvod rodičů většinou silně projevuje na školních výsledcích a chování žáků. Žáci v době rozvodu většinou výuku příliš nevnímají, vnitřně se zabývají náročnou rodinnou situací, přemýšlí o ní a snaží se najít vhodné řešení. V této době je pro ně přednější, aby jejich rodina zase fungovala, aby se táta s mámou měli zase rádi. Děti těžce nesou skutečnost, že už se rodiče nemají rádi. Jsou schopné udělat cokoli, aby vztah rodičů zachránily, a proto už jim nezbývá dostatek sil, aby plnily školní povinnosti. U většiny žáků dochází ke zhoršení školních výsledků. Někteří žáci se stáhnou, nechťejí na sebe zbytečně upozorňovat. Nebo dochází k protichůdné reakci, kdy na sebe žáci chtějí prostřednictvím problémů upozornit, aby si jejich rodiče všimli a nestarali se o rozvod. Některé děti v době rozvodu utíkají do nemoci, protože nemoc dítěti slouží k tomu, aby se jeho rodiče nerozcházeli. Rodiče si mohou říct, naše dítě je nemocné, potřebuje nás oba, musíme spojit síly a ne se teď rozcházet. Mnoho žáků se za to, že se jejich rodiče rozvádějí, stydí a raději rozvod rodičů spolu s rodiči před učitelem utajují.

Konstelace nám nabízejí možnost podívat se na rozvod rodičů z jiného úhlu pohledu a odhalit problémy, s kterými se rodiče i děti potýkají. Moje práce je zaměřená na možnosti podpory dítěte v náročné životní situaci, kterou je rozvod rodičů. Jak všem co nejlépe pomoci. Prostřednictvím systemických konstelací se budu snažit získat dodatečné důležité informace týkající se rodinného systému. Komplexní pohled na situaci, který zohledňuje systemické souvislosti a pozice všech členů rodiny, umožní vyrovnat se s rozvodem (anebo jakoukoli náročnou situací) efektivněji. Tyto informace obohacují a rozšiřují pohled na situaci. Celá studie je ilustrativní ukázkou řešení rozvodových problémů. Chtěla bych poukázat na skryté vlivy, které často stojí za špatnou porozvodovou situací všech osob,

kterých se rozvod dotýká. Chtěla bych pomoci i učitelům, kteří bývají často do rodinných problémů zapleteni, a ukázat jim pomocí konstelací, jak mohou účinně pomoci.

3.2 Pracovní otázky

Jak emoční rozpoložení rozvádějících se rodičů působí na prožívání dítěte?

Jaké vnitřní postoje a pozitivní změny postojů rodičů zlepší emoční stav dítěte?

V konstelaci se dále zaměříme na následující témata, která jsou také mými výzkumnými otázkami:

Jak se dítě cítilo v době, kdy se jeho rodiče rozvedli?

Jak se dítě cítí v současnosti?

Jak se dítě cítí, když je po rozvodu vychováváno pouze jedním rodičem?

Jak dítě prožívá případnou zášť, neúctu a pohrdání jednoho rodiče vůči druhému (pokud se alespoň u jednoho rodiče tyto pocity objeví)?

Jaké jsou přiměřené zásahy, kterými můžu já jako učitel pomoci dítěti a rodině zvládnout situaci?

Pro dosažení předpokládaných cílů se jako vhodná metoda výzkumu jeví kvalitativní výzkum. Postup v rámci tohoto výzkumu je popsán níže.

3.3 Změna cílů výzkumu

Při zpracování praktické části jsem zjistila, že nemohu vytvořit příručku pro učitele, rodiče a žáky, protože nemám tak bohaté konstelační zkušenosti. Vzhledem k tomu, jakým směrem se konstelace ubírala, jsem se rozhodla studovat následky postojů partnerů při rozvodu. Při výkladu konstelace, jsem se soustředila na pocity matky a syna, neboť v jedné konstelaci není možné ošetřit všechny členy rodiny najednou.

Cílem práce by mělo být zjištění, co prospívá vztahům rozvádějících se rodičů, co rodiče mohou zlepšit, tak aby děti i rodiče rozvodem co nejméně trpěli. V práci se pokusím poukázat na to, co může pro děti rozvádějících se rodičů udělat učitel, který bude znát základní principy fungování systémů.

3.4 Metody

3.4.1 Konstelace

Získání klienta

Klientku jsem získala na semináři systemických konstelací Pohyby Ducha, který vedla zkušená terapeutka rodinných konstelací Manuela Erdödy. Seminář se konal v Praze v období od 19. 2. do 23. 2. 2010. Se svolením Mauey Erdödy jsem vytvořila přepis konstelace. Supervizi mi dělala PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Na semináři nás bylo celkem čtyřicet. Seminář se konal v přednáškovém sále domu osobního rozvoje MAITREA v Praze. První večer byl takzvaným otevřeným večerem, kdy na seminář mohou přijít i lidé „z venku“, kteří o konstelacích slyšeli třeba od svých známých a chtějí se s touto metodou seznámit.

Hned první večer se na semináři přihlásila třiceti osmi roční klientka, která se chtěla podívat na to, jak může získat více energie pro své dvě děti. Na konstelace přišla proto, že už nemá sílu zvládat výchovu svých dětí.

Klientky životní příběh se během stavění konstelace ukázal mnohovrstevným, proto jsem si ho vybrala k rozpracování do svého výzkumu. Přepis konstelace jsem si zaznamenávala v průběhu konstelace a bezprostředně po konstelaci.

Klientka

Klientce je třicet osm let, bydlí v Praze společně se svými dvěma dětmi ve věku devět a dvanáct let, je rozvedená, děti vychovává sama, její bývalý manžel si někdy bere děti k sobě na víkend. Klientka viditelně nevypadá v kondici, je z ní cítit, že je unavená a bez síly, jako by neměla žádnou radost ze života, sedí na židli celá schoulená a vypadá smutně. Klientka chce být pro své dvě děti dokonalou matkou, ale úplně se jí to nedaří. Od rozvodu s manželem je sama, nového partnera si nehledá.

Příběh klientky

Klientka už delší dobu pociťuje, že nemá dostatek síly na své dvě děti, snaží se doma všechno zastat, ale už jí docházejí síly. Klientka má dvě děti - synovi je nyní dvanáct let a dceři je devět let. Chce pro své dvě děti udělat co nejvíce, snaží se dětem vynahradit to, že od ní její manžel a otec obou dětí odešel. Manžel se s ní rozešel před šesti lety, v té době byla klientka na mateřské dovolené s dcerou. Tento krok od manžela vůbec nečekala. Dodnes se s tím není schopná vyrovnat. Synovi v době jejich rozchodu bylo šest let a dceři byly tři roky.

Její bývalý manžel od ní odešel kvůli jiné ženě a dnes má novou rodinu. Děti se s otcem stýkají o víkendech.

Klientka se snaží chovat, jako kdyby otec jejich dětí neexistoval. Zklamal ji, odešel od rodiny, když byly jejich děti ještě malé. Má vůči němu výčitky, nedokáže mu odpustit, že odešel, v době kdy byla na mateřské dovolené s dcerou a potřebovala manželovu oporu a pomoc.

Trauma, které si v sobě klientka nese, nedokáže vyřešit. Přišla na seminář, aby získala větší sílu pro své dvě děti.

Zakázka

„Jak mám získat více síly pro své dvě děti?“

3.4.2 Sestavení konstelace

Klientka se při semináři přihlásí a vysloví svůj dotaz směrem k terapeutce Manuele Erdödy. Manuela Erdödy se zeptá klientky, kolik je klientky dětem let a co dělá její manžel. Klientka až nyní říká, že je rozvedená a že dětem je nyní devět a dvanáct let, syn je starší než dcera. Manuela Erdödy se ptá klientky, před kolika lety se s mužem rozvedla. Klientka říká, že to bylo před šesti lety. Manuela Erdödy vybírá do konstelace dva zástupce za děti, které budou představovat děti ve věku tří a šesti let. Je to věk dětí, kdy se klientka s manželem rozváděla. A dále vybírá dva zástupce, kteří budou představovat klientčiny děti v aktuálním věku, což je devět let u dívky a dvanáct let u chlapce. Klientka v konstelaci představuje sebe jako matku dětí. Otec do konstelace není postaven. Manuela Erdödy nechce o klientce všechno vědět, tím by se nechala strhnout a přestala by klientku vnímat. Odstup terapeutky od klientky umožňuje nezaujaté vnímání bez osobních představ. Terapeutka se musí vzdát osobní představy, že musí klientce pomoci. Terapeutka je v systemických konstelacích pouze zprostředkovatelkou mezi klientkou a jejími hlubšími vrstvami. Cílem terapie je ukázat klientce, kde právě teď stojí a umožnit jí, aby se s těmito silami dostala do kontaktu.

Vysvětlivky k obrázkům

M= matka

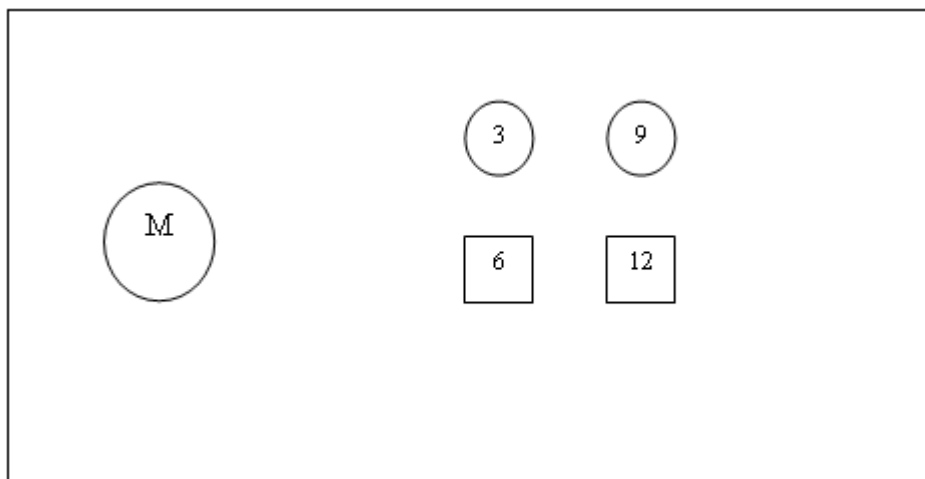
O= otec

3, 6, 9, 12 = děti ve věku tří, šesti, devíti, dvanácti let

kruh= označení pro matku, dceru

čtverec= označení pro syna, otce

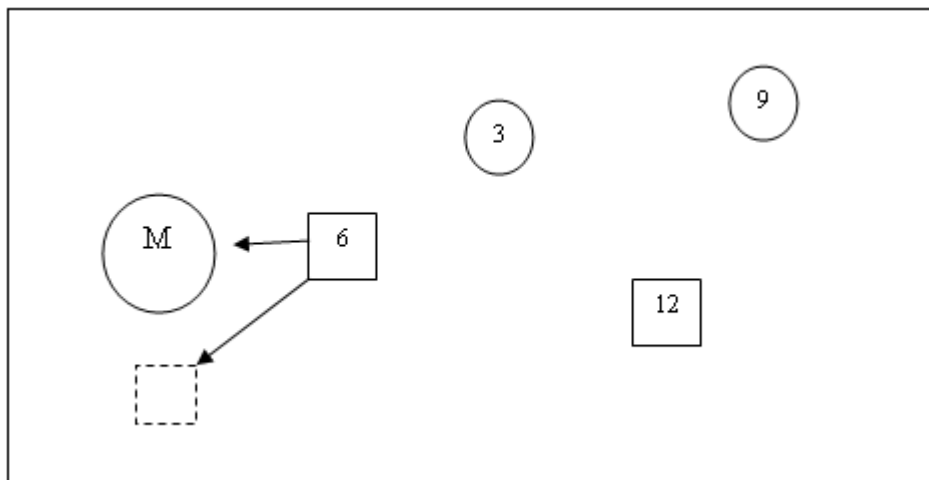
Obrázek konstelace číslo 1



Popis dění v konstelaci číslo 1

Nikdo se v konstelaci necítí dobře ani děti a ani matka. Matka děti v konstelaci nevidí. Dívá se na ně jakoby přes nějakou mlhu. Dívá se, jako by věděla, co je pro syna nejlepší. Přitom ho vlastně nevnímá a spíše jde o její vlastní významy a potřeby. Syn v konstelaci ví, že stejně nad matkou „zvítězí“ a libuje si ve své důležitosti. Syn ví, že má nad matkou zvláštní moc a snaží se fixovat její pozornost. Syn v konstelaci vidí jen matku. Děti se vůbec vzájemně nevnímají. K tříleté dceři od matky neproudí žádná energie, matka to cítí, proto chce „více síly pro své děti.“

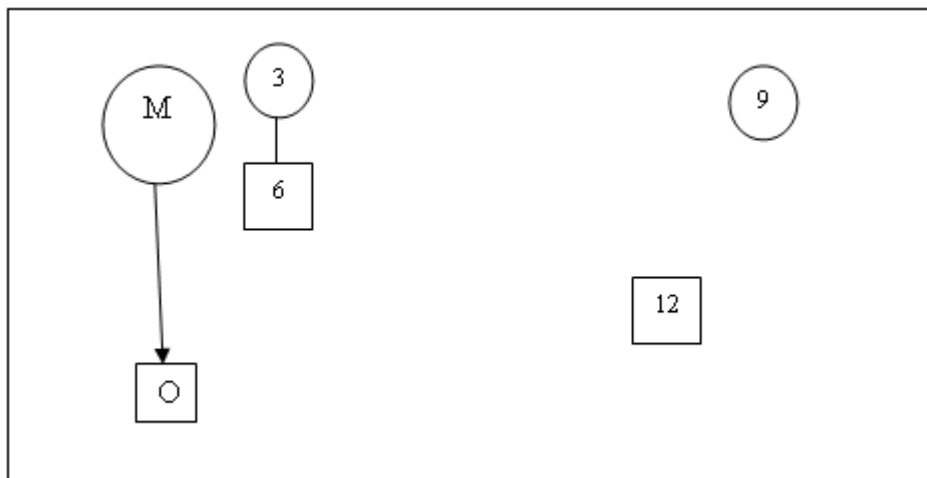
Obrázek konstelace číslo 2



Popis dění v konstelaci číslo 2

Šestiletý syn se přiblížil k matce, zakrývá ji výhled. Matka nevidí na dceru. Devítiletá dcera je na odchodu ze systému. Dvanáctiletý syn se vzdaluje. Šestiletý syn si jde na chvíli stoupnout na místo, které v systému patří jeho otci, ale cítí zde velké napětí, připadá si strašně důležitý a velký, větší než matka. Matku vnímá jako slabou a necítí respekt, cítí však i jisté uspokojení ze své důležitosti a blízkosti, přestože je tato blízkost nepřiměřená a všichni se cítí hůř.

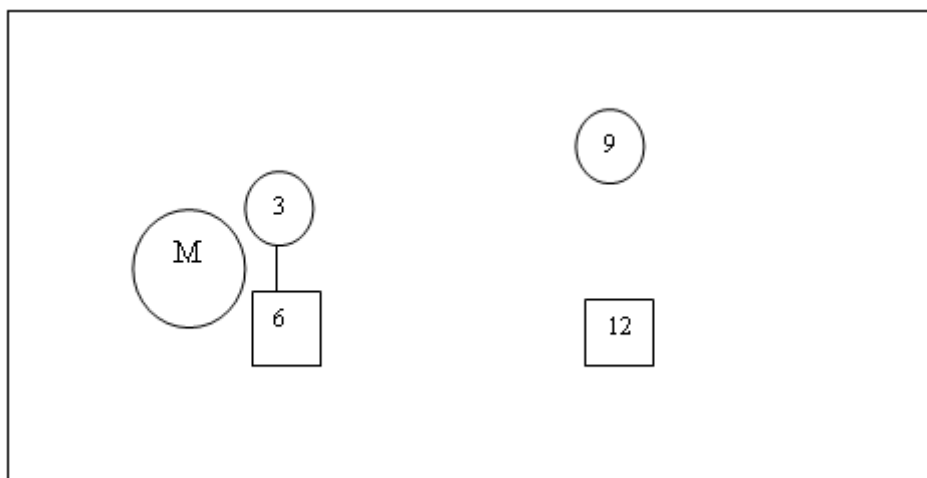
Obrázek konstelace číslo 3



Popis dění v konstelaci číslo 3

Do konstelace je přidán otec. Matka teprve teď vidí bývalého manžela. Postupně je s citem vedena k tomu, aby se jen dívala a procítla si pocit, s dotazem, jestli může uznat manželovu rodinu a respektovat jeho rozhodnutí. Souhlasně přikyvuje, že toho je schopna. Klientka je hluboce soustředěná na proces. Sourozenci se teď začínají vnímat. V systému se změnila dynamika a směřování energie. Mladší děti jdou blíž k matce.

Obrázek závěrečné konstelace



Popis závěrečné konstelace

Všichni na sebe v systému vidí, mladší děti stojí blíže k matce, starší děti už tak blízko stát nemusí, vzdalují se od matky. Všichni se na sebe usmívají, napětí opadnulo. Šestiletý syn je šťastný a uvolněný, drží svou sestřičku a objímá ji jako ten starší, laskavě a s péčí. Opírá se o matku a nepocituje již žádnou potřebu matku „vlastnit“, ovládat a manipulovat. Matka se dívá na syna jako na dítě. Syn je velmi spokojený a překvapený, jakoby se rozpomínal na stav, který znal z dřívějšího a ve kterém mohl spočinout jako dítě na přiměřené pozici v systému.

3.5 Narativní výklad konstelace

Minulost a přítomnost v konstelaci

Konstelace probíhala ve dvou rovinách - v minulosti a v přítomnosti. Zástupci za děti byli vybráni tak, že reprezentovali děti ve dvou různých časech - v době rozvodu, kdy byly dceři tři roky a chlapci šest let. Pak byli vybráni další dva zástupci za děti v současnosti, kdy je dceři devět let a synovi dvanáct let.

Proč v systému stojí minulé fenomény? Jak je možné postavit člena systému v minulosti? Skrze pohled zpátky do minulosti se mohou uvolnit emoční bloky mezi členy, které tehdy vznikly. Bloky se podle doporučení systemických teorií uvolní, pokud zohledníme časovou rovinu dané situace. Jde „jakoby“ o návrat do doby vzniku bloku. Snažíme se na situaci získat náhled a případně některé věci ukončit a uzavřít pomocí konfrontace, kdy se setkají „tehdejších“ dětí s „tehdejší“ matkou. Konstelace neumožní minulost „vrátit a napravit“, ale umožní dotknout se emočních stavů a prožívání jednotlivých členů. Informace o těchto prožitcích máme hluboce uložené v paměti a je možné se s těmito informacemi spojit. Je to zároveň velmi léčivé. Jde o rozšíření poznání, překročení vlastních hranic, transformaci vnitřních postojů a tím pádem o osobní růst. Poznání je jedním z faktorů zvyšujících adaptaci a zvládání náročných situací. Zkušenost z konstelace zvyšuje porozumění celé situaci a vzájemnou toleranci ve smyslu toho, že členové začínají chápat původ interpersonálních konfliktů a že lépe rozumí vnitřnímu světu blízkého člena systému. Toto osvětlení situace přináší vzájemné pochopení a vytváří bezpečný prostor pro následnou změnu. Změna v systému směrem k větší lásce, intimitě, empatii a radosti není možná bez navozeného pocitu bezpečí. Osvětlení a porozumění eliminuje úzkost a přináší bezpečí.

Na začátku konstelace se všichni zástupci cítili špatně. Na tuto dynamiku jsou ale zvyklí, protože jim dává pocit určité stability a bezpečí. Jak si na tento špatný pocit mohou zvyknout? Pro děti je důležitý pocit jistoty a bezpečí. Ten jim stačí k tomu, aby zůstaly v zaběhnutém stereotypu, i když je špatný. Syn v konstelaci vnímá jen matku. Není to „normální“, aby šestiletý syn neviděl ani svou sestru.

Nečekaná odhalení – význam příjmení pro identitu

Manuela Erdödy se při pohledu na rozestavení systému zajímá o to, jaké příjmení má klientka a jaké příjmení mají její děti. Klientka má stejné příjmení jako její bývalý manžel i její dvě děti. Klientka si nechtěla měnit příjmení, protože by měla jiné příjmení než její děti. A tak by byla nucena ve škole a na úřadech vysvětlovat, proč má odlišné příjmení. Proč si

klientka po rozvodu nezměnila příjmení? Klientka nechce změnou příjmení ukázat na to, že je rozvedená. Navenek se chová, jako by všechno v její rodině bylo v pořádku. Nechce čelit zbytečným otázkám. Na druhou stranu se necítí jako partnerka muže, jehož příjmení používá. Tento rozpor jí způsobuje vnitřní napětí a ubírá jí sílu. Manuela Erdödy ji doporučuje vrátit se k příjmení, které měla za svobodna, s vysvětlením, že pak získá více pocitu volnosti. Tím potvrdí separaci, rozvod a potvrdí se i ve své současné identitě. V konstelaci se při těchto větech všem členům vede lépe. Klientka doporučení chápe, vlastně ani přesně neví, proč má stále manželovo příjmení.

Nepřiměřené místo člena systému a jeho následky

V průběhu konstelace si syn stoupne před matku, jeho zástupce popisuje vnitřní impuls jít blízko k mámě a „mít ji jen pro sebe“. Matka kvůli tomu nevidí na svou dceru. Starší devítiletá dcera je na odchodu ze systému, matka s ní ztrácí kontakt. Dcerou jsme se v konstelaci blíže nezabývali, neboť v konstelaci nelze ošetřit tolik věcí najednou. Poté chce jít syn na místo po pravici klientky, je to místo, které v konstelacích patří otci. Proč se syn v systému posouvá na místo otce? Protože to místo je „vnitřně“ prázdné. Podle výsledků systemických konstelací se předpokládá, že pokud by matka vnitřně cítila otce jako bývalého partnera a otce svých dětí, pak by děti necítily potřebu vnitřně zastoupit místo rodiče, který odešel. Nejde zde o faktické rozložení zodpovědností a nároků na děti, které jsou pochopitelně větší, jde o potřebu „zůstat dětmi“. Dítě může vůči matce zůstat dítětem, i pokud například více pomáhá. Jde tady o vnitřní tenze uvnitř systému. Ty vznikají z nedostatku respektu. Neúcta matky vůči otci „vyprazdňuje“ otcovskou pozici, která je na hlubší rovině nezpochybnitelná.

Zapletení v hierarchii členů – rodiče jsou menší než děti a následky tohoto zapletení

Nahrazování otce představuje pro syna neúměrnou zátěž, proto na místě otce cítí silné napětí. Šestiletý syn chce matce tímto krokem pomoci, cítí se dospělý a větší než matka. Z této pozice zároveň cítí její slabost a následnou zlost. V konstelacích, ale vždycky platí, že rodiče jsou větší než děti. Pokud je to jinak, tak je v systému něco špatně. Co udělala klientka špatně? Klientka si uvědomuje, že se v době rozvodu silně upínala na syna a že před dětmi nemluvila o manželovi dobře. Byla nešťastná, nedokázala se s tím sama vypořádat. Syn se jí snažil pomoci, chtěl jí ulehčit bolest z rozchodu. Zástupce syna podvědomě cítí, že ho matka klame. Neví o tom, jen to tak cítí. Syn miluje svou matku, cítí lásku, ale necítí řád.

Pro syna nebyl rozvod rodičů jednoduchý, neboť se rodiče rozváděli, když mu bylo šest let, což je věk nástupu dítěte do školy. Syn má před sebou těžký úkol. Být úspěšným žákem, vyrovnat se s rozvodem rodičů a stát se matce náhradním partnerem za otce, a tím matce zmenšit bolest z rozchodu.

Syn, který stojí před matkou, a dokonce si stoupá na pozici partnera matky, brání matce najít si nového partnera, syn ho energeticky do systému nemůže pustit. Syn matku energeticky „vysává“, je vůči ní arogantní, nemá k ní úctu. Zástupce syna v konstelaci říká: *„Připadám si velký a důležitý. Připadám si větší než má matka.“* Proč syn matku energeticky „vysává“? Protože mu to matka dovolila. Syn by nebyl takový, kdyby matka nemluvila o jejich otci špatně. V očích dětí znevážila manžela. Syn přijde na otcovo místo, protože musí. Pokud by matka neměla syna, tak by si na otcovo místo stoupla dcera, což by bylo ještě horší, protože je opačného pohlaví než otec. Z takové dcery, která v systému musí zastupovat otce, může vyrůst velmi silná žena, která si k sobě musí najít slabého partnera. Takové nesouměrné dvojice jistě každý ze svého okolí zná.

Možnosti podpory ze strany učitele

Jak mohu takovému dítěti pomoci jako učitelka? Dítě, které je v konstelaci velké a stojí na místě, které mu neodpovídá, v naší konstelaci je to syn, který stojí na otcově místě, si přináší to, že je velké i do jiných kontextů, například do školy. Takové dítě se cítí vůči autoritě důležité a velké, je zvyklé být dospělým. Učitel ho tedy může vnímat jako arogantního žáka. Jestliže já jako učitelka vím, proč se dítě cítí být velké a dospělé, můžu mu s láskou ukázat způsob, jak může být zase malé. Jestliže vše budu dělat s láskou, můžu ho i s láskou vychovávat, ukazovat hranice a pokud to situace vyžaduje, tak i potrestat a žák to přijme, jelikož se cítí pochopen. Tím mu pomohu. Můžu mu říci, já jsem tvoje učitelka a ty jsi můj žák, já jsem velká a ty jsi malý. Když rodiče spolupracují s učitelem, tak dítě může jít v systému na správné místo. Jako učitelka můžu žákovi do jisté míry nasytit ty potřeby, které dítě v době rozvodu rodičů nemá, protože jako učitelka nejsem angažovaná v rozvodu rodičů. Jestliže ale rodiče nespupracují, jestli jsou příliš zahlceni emoční zátěží, kterou rozvod přináší, neboli jsou lhostejní, či dokonce kladou odpor, dítě potom nemusí mít ke mně jako k učitelce potřebnou důvěru a úctu a já to nemohu změnit. Jako učitelka si nemohu na rozvod dělat svůj názor ve smyslu „tvá matka je hloupá“, nesmím si to ani myslet (v konstelacích se ukazuje, že dítě na hlubší úrovni velmi přesně, dalo by se říct instinktivně, vycítí nedostatek respektu). Dítě by mi pak nemohlo na hluboké úrovni důvěřovat.

Porozumění procesu rozvodu ze systemického hlediska

Jak se mohou partneři vypořádat s rozchodem? Bolest z rozvodu je vždy pro oba dva partnery velká. Pro rodiče je lehčí rozejít se, jestliže jsou v konfliktu, obviňují se, nesnášejí se a hledají u druhého chyby. Rozvod se pak zdá být snazší, protože konflikt, kde se projevuje vztek a další negativní emoce, ho legitimizuje. Potom mají rodiče čistší svědomí a mohou se snáze rozejít (dokonce cítí větší oprávnění se rozejít). Tím že jsou v konfliktu, ale trpí jejich láska. Rodiče musí plně přijmout bolest z rozvodu a prožít ji celým tělem, srdcem i duší, pak mohou být oba dva skutečně svobodní. Partnerský vztah je skutečným vyvrcholením života, jestliže se podaří.

Syndrom zavrženého rodiče

Klientka v konstelaci nechce vidět otce dětí, přiznává, že ji ani nezajímá, kde otec dětí v současné době pracuje, pouze říká, že vystudoval Chemicko-technologickou vysokou školu. Z konstelace je vidět, že se snaží otce dětí vytěsnit. Klientka by se ale neměla v nitru oddělit od jejich otce, neboť jsou spolu spojeni skrze děti. Když matka začne mluvit o otci, děti se v konstelaci začnou cítit lépe. Manuela Erdödy říká, že by měl syn dělat něco, co má jeho otec rád. Ptá se klientky, co měl její manžel rád za jídlo. Klientka neví, pak se zmiňuje o tom, že byl manžel vegetarián a syn také odmítá jíst maso. Manuela Erdödy doporučuje klientce, aby dovolila synovi být vegetariánem a zaujala vůči synovi vnitřní postoj ve smyslu: „můžeš být vegetarián, můžeš být stejný jako tvůj otec, můžeš být chemik, když budeš chtít.”

V konstelacích je vidět, že když se rodiče štvou proti sobě, děti se pak cítí špatně. Pokud matka vnitřně dovolí jít dítěti bez pocitu viny k otci, dítě ji bude vděčné, bude jí chtít vyhovět a bude jí pak klást menší odpor ve výchově. Matka tímto krokem umožní dítěti, aby čerpalo energii od otce. Jestliže je jeden z rodičů zavrhováný, dítě chce jít k němu, aby mu pomohlo, i když vědomě může sdílet nepřátelský postoj rodiče, který má více zášti a méně respektu k druhému rodiči. Vůči takovému postoji je dítě bezbranné a zavrhováný rodič je bezmocný a má jen velmi málo možností být dítěti vnitřně blíž. Krok směrem k otci umožní matce získat větší množství energie. Jestliže děti v konstelaci stojí proti matce, úplně ji berou energii a matce se pak už žádné energie nedostává.

Léčivé věty

Manuela Erdödy klientce navrhuje léčivé věty a systém se mění, jak můžeme vidět na třetím obrázku konstelace. Terapeutka doporučuje klientce mít v úctě bývalého manžela, respektovat ho, respektovat jeho novou rodinu. Klientka zatím není schopná všechno plně

absorbovat, ale uvědomuje si, co svým vnitřním postojem způsobila, zkušenost z konstelace může dozrávat ještě dlouhou dobu po konstelaci.

Na obrázku číslo tři můžeme vidět, že matka konečně uznává manžela a jeho novou rodinu. Děti jsou potěšené, že se matka na bývalého manžela konečně dívá. Můžeme se ptát, proč od ní její manžel odešel? Vyštvala ho (například lhostejností, hostilitou, žárlivostí, přemírou dávání), nebo byl lehkovážný on a zodpovědnost je víc na jeho straně? Tyto otázky by bylo možné zodpovědět další konstelací, případně doplňujícími rozhovory v rámci poradenské intervence.

V závěrečné konstelaci stojí mladší děti blízko matky a starší děti stojí dále od matky. Postavení odpovídá jejich věku. Místo partnera vedle matky už není obsazené a matka si konečně může najít nového partnera. Není to přirozené, aby mladá atraktivní žena zůstala po rozvodu bez partnera. Ani není zdravé, když se matka po rozvodu upne na své děti a na svůj osobní život rezignuje.

Manuela Erdödy klientce doporučila, aby si děti vystavily na svůj stůl v pokoji fotografii jejich otce. Fotografie by měla být aktuální. Manuela Erdödy dále klientce doporučila, aby dovolila synovi pouštět si otcovu oblíbenou muziku, pořádně nahlas, alespoň půl hodiny denně. Zástupce syna tím byl viditelně potěšen. Na konci konstelace bylo vidět, že ze všech zástupců spadlo napětí, zástupci se na sebe usmívali. Děti byly potěšené, že se s nimi matka bavila o otci, o tom, co má jejich otec rád. Děti konečně mohou cítit oba rodiče stejně.

Klientka byla z rozsahu konstelace v šoku, nechala se Manuela Erdödy v konstelaci úplně ovládat, byla z toho paralyzovaná a byla v lehkém transu. Bylo to pro ni velmi silné. Nečekala, že konstelace odkryje tolik skutečností, chtěla najít jen více energie pro své děti.

Klientka rozumově situaci chápala, ale nebyla schopná situaci emočně zvládnout. V konstelaci viděla, že se situace v důsledku změn zlepšila. Jestliže si skutečnosti uvědomuje, tak je pravděpodobné, že se jí podaří uskutečnit změny i v osobním životě.

3.6 Výsledky konstelace

Konstelace ukazují na souvislosti, které lidem umožní mít větší lásku mezi sebou. Jestliže si budeme vážit svého bývalého partnera, pak si můžeme najít nového partnera. Tuto úctu vnímají děti i potenciální partner.

V konstelaci mám možnost vidět, co bylo špatně a pak to podle toho můžu napravit. Například matka si v konstelaci myslela, že ví nejlépe, co její syn potřebuje, proto mu s nejlepším vědomím připravovala maso, ale v konstelaci se ukázalo, že tomu tak není, že si syn přeje být vegetariánem jako jeho otec.

Klientka si uvědomuje svůj problém s přijetím bývalého manžela jako otce svých dětí. Pomocí konstelace měla možnost podívat se na svůj primární problém („Mám málo energie pro své děti“), který ale poukázal na další problémy, které klientka má. To je výhodou konstelací, že odkrývají i to, co si neuvědomujeme, nebo to, co cítíme někde v podvědomí. Díky konstelaci nahlédla klientka do své minulosti - do období v době rozvodu s manželem a měla možnost vidět i současnou situaci v rodině.

Klientce doporučujeme zažádat si o změnu příjmení a postavit se tomu, že je rozvedená čelem. Jestliže přijme tuto skutečnost a nebude před okolím nic zakrývat, pak se jí podaří překonat bolest z rozchodu a může být opět svobodná.

Klientce doporučujeme, aby uznala otce dětí a vyjádřila mu plně úctu jako rodiči. Klientka by se měla snažit vidět v dětech i jejich otce jeho vlastnosti a fyzickou podobu. Klientka by měla dovolit synovi, aby měl stejné záliby jako jeho otec, aby mohl poslouchat rockovou muziku, být vegetariánem a studovat stejnou školu jako otec, jestliže si to syn bude přát. Klientka se má naučit mluvit před dětmi o jejich otci, nemá se tvářit, že jejich otec neexistuje. Potom děti můžou přijímat energii i od otce a matce zůstává dostatek energie na její osobní život. Klientka má zajistit, aby každé z dětí mohlo mít u sebe na stole vystavenou fotografii svého otce.

Minulost nemůžeme změnit, jediné co můžeme změnit, jsou následky minulosti v přítomnosti. Matka se v konstelaci dotkne minulosti a minulost se změní, i když už ji nemůže změnit. Konstelace ji poprvé s odstupem let ukáže, jak se v té době všichni cítili a ona si na základě uvědomění tehdejších skutečností může změnit svůj vnitřní postoj.

V dnešní společnosti bývá u některých párů zvykem naházet na bývalého partnera „špínu“. Klientka může vidět, že se s manželem mohla lépe rozvést, kdyby ho před dětmi neočerňovala. Přece se s partnerem kdysi hluboce milovali a mají spolu děti. Na hlubší úrovni přetrvává pouto i po rozvodu. Můžeme zaujmout libovolný postoj, který nám ulehčí situaci

zvládnout, ale následkům se nevyhneme. Naše duše, se kterou jsme spojeni s bývalým partnerem, nám to nedovolí.

Konstelace byla multidimenzionální a geniální v tom, že se v ní všechno odehrálo ve velmi krátkém čase, a proto byla konstelace velmi efektivní. Klientka měla možnost vidět svoje názory a postoje. Jestliže se v systému uklidní jedna část (matka), tak se změny projeví i v druhé části (u otce), protože jsou spolu trvale spojeni skrze systemické pole.

3.7 Diskuze výsledků konstelace

V diskuzi výsledků konstelace jsem si kladla otázky ohledně přínosu a limitů konstelací. Diskuze se týká konkrétní konstelace i obecného použití konstelací. Zamýšlím se nad přínosem konstelací - především přínosem pro diagnostiku potíží a pro eventální řešení a rozšíření pohledu na možnosti změny.

Kdy je použití konstelací sporné?

Konstelace se nedoporučují stavět, pokud člověk prochází akutní reaktivní krizí z velmi náročné životní situace (psychické, nebo fyzické trauma) a je emocionálně nebo fyzicky oslaben. V tu chvíli může být zaplaven úzkostí, nebo cítit zmatek. Potom je potřebný určitý čas, případně jiné prostředky k navození stability, jako je například medikace anebo relaxační technika. V akutním stresu není člověk schopen dosáhnout takové koncentrace, aby si mohl vzít z konstelace potřebné zkušenosti a vstřebat nové informace, protože je nebude schopen reflektovat. Konstelace je plná nahuštěných zkušeností. Zdravý člověk si zkušenosti z konstelace spíše osvojí a uchová. Konstelace dále obecně nejsou vhodné pro lidi, kteří jsou psychicky nemocní, nebo závislí na drogách a alkoholu.

Dá se konstelace stavět preventivně?

Pokud mám poznatky o konstelacích, mohu je v případě potřeby využít. Jestliže je ale rozvod už aktuální, stres může být chvílemi natolik velký, že člověk nebude schopen tyto zkušenosti uplatnit.

Můžeme do konstelací postavit své děti?

Stavění dětí do konstelací se příliš nedoporučuje. Týká se to zejména dětí v období puberty. Děti mohou v konstelaci uvidět slabost rodiče. Důvody komunikačních a jiných potíží se mohou ukázat jasně na straně rodiče a dítě tento fakt nemusí pochopit. Jeho už dost oslabený respekt vůči rodiči se může ještě více zmenšit a účast dítěte na konstelaci může situaci zhoršit. Místo navození důvěry může dojít k její ztrátě. Naopak menší děti obvykle nereagují na konstelaci ztrátou respektu vůči rodiči. (Erdödy, M., 2010, osobní výpověď)

Mohu konstelací pomoci svým blízkým, když vidím, že mají problém?

Konstelace jsou omezené tím, že v nich můžeme změnit pouze sebe a nemůžeme je stavět pro druhé, ani kdybychom jim chtěli pomoci. Konstelaci si může nechat postavit klientčin bývalý manžel, ale musí sám chtít, klientka ho nemůže nutit.

Proč se v konstelaci zdůrazňuje jen jedna část systému (vztah syn-matka), nebo jen jeden aspekt systému (respekt vůči bývalému partnerovi)?

V jedné konstelaci není možné ošetřit vše, jednak z časových důvodů, ale i z důvodu kapacity lektora i klienta. Konstelace rozšiřuje horizont sebepoznání dramatickým způsobem,

a tím dochází ke změnám identity. Kapacita pro změnu je limitována individuálně podle konkrétní osobnosti a jejího stavu. V příští konstelaci bychom se mohli podívat na klientčinu dceru, proč vlastně chtěla odejít ze systému, nebo bychom se mohli po určitém čase podívat na pokračování klientčina příběhu a zjistit, kolik změn se v důsledku konstelace odehrálo v její rodině.

Možná dynamika problému. Proč musel otec odejít od rodiny za jinou ženou?

Konstelace přináší množství hlubších informací ohledně skryté dynamiky chování jednotlivých členů. Pokud nemám dostatečné porozumění pro situaci, můžu k výkladu situace využívat vlastní negativní zkušenost, a tím redukovat možnosti výkladu. Klientka například obviňuje partnera a připisuje mu veškerou odpovědnost za rozvod, ale není schopná ani ochotná vidět jeho důvody a jeho pocity. K situaci rozchodu partnerů může přispět i opuštěný partner. Může partnera sám z dlouhodobého hlediska „vyštvať“ tím, že dává víc, než je partner schopen přijmout, a tím ho staví do závislé pozice. Nerovnováha se zvyšuje a partner nakonec musí odejít, aby si zachoval důstojnost, protože nemůže tolik vracet. Anebo má v sobě člověk skrytou latentní agresi vůči rodiči a tu promítá do partnera. Jak to bylo konkrétně v našem případě a jak je u tohoto páru rozložená zodpovědnost a přijetí vlastní zodpovědnosti, to jsme se už v konstelaci podrobně nedozvěděli. Poznání, že klientka si nepřipouští téměř žádnou odpovědnost za rozvod, bylo velmi důležitým momentem pro to, aby se konstelace posunula k řešení.

Proč se klientka nesnažila problém řešit dřív?

Pravděpodobně na řešení problému neměla před tím sílu, nebyla ještě na řešení připravená, a nebo ani nevěděla o možnostech řešení. Mohla se domnívat, že má situaci plně pod kontrolou a že ji zvládá přiměřeně. Nepoučený laik, který nerozumí hlubší dynamice osobnosti, obvykle nemůže vidět kontext situace, následky a příčiny vlastních postojů. Navíc je osobně angažován, a taková situace klade nesmírné nároky, i pokud by klient sám byl psychologem a odborníkem na osobnost a vztahy.

Proč si matka nehledá nového partnera?

Protože na místě určeném v systému partnerovi stál její syn. Nový potenciální partner v takovém systému instiktivně vycítí, že u této ženy nemá místo.

Co považuji za nejdůležitější, co je nejvýznamnějším ziskem konstelace?

Z mého hlediska byla největší chybou, od které se odvíjela nezdravá interakce členů, **neúcta** klientky vůči otci dětí. To, že ho zavrhovala, nerespektovala jeho rozhodnutí jako „lidsky možné“ a nemluvila o něm před dětmi dobře. Pokud by znala v době rozvodu systemická pravidla a byla je schopná použít, nemuselo v systému dojít k tolika chybám.

Otázek, které zůstaly nedořešeny, je spousta. Je ale i plno otázek, které jsme mohli pomocí konstelací vyřešit. Až čas ukáže, kolik změn v životě klientky nastalo. Konstelace nám umožnily podívat se na problém z jiné perspektivy. Konstelace jsou novou metodou, která není běžná. Těm, kteří v konstelaci doposud nestáli, se jen těžko vysvětluje, že něco takového může fungovat. Proč bychom nemohli spoléhat na zázračné síly a na kolektivní nevědomí? Konstelace nemohou vyřešit všechny naše problémy, ale mohou nás správně nasměrovat a ukázat na skryté skutečnosti v systému. Člověk jako společenská bytost je součástí řady systémů a znalosti systemických metod mu mohou usnadnit jeho pobyt ve společnosti.

4. Závěr

V diplomové práci jsem se snažila představit v České republice málo známou metodu systemických konstelací. V teoretické části jsem vysvětlila základní pojmy a způsoby fungování systemických konstelací a možnosti jejich uplatnění v rodině a ve školní praxi. Dále jsem se v teoretické části zaměřila na stále aktuální problematiku rozvodů a jejich řešení skrze rodinné konstelace.

V praktické části jsem zjišťovala, jak se dá metoda systemických konstelací využít při řešení následků rozvodu tak, aby byl rozvod pro všechny strany co nejméně zraňující. Chtěla jsem najít vhodná řešení jak pro rodiče a jejich děti, tak i pro učitele.

V pracovních otázkách jsem se zajímala o to, jak emoční rozpoložení rozvádějících se rodičů působí na dítě a jak tuto skutečnost dítě prožívá a cítí. Konstelace ukázaly na to, že pokud se rodičům nepodaří rozejít se s úctou a s respektem k sobě navzájem, dítě to poznamená. Dítě se snaží usnadnit rodiči bolest z rozvodu a přejímá v systému pozici za toho rodiče, který odešel, a stává se dospělým.

Dále jsem zjišťovala, jaké vnitřní postoje a pozitivní změny postojů rodičů zlepší emoční stav dítěte. Emoční stav dítěte selepší, jestliže se rodiče budou ctít a respektovat i po rozvodu a jestliže matka nebo otec vnitřně dovolí být dítěti stejné, jako je rodič, se kterým dítě trvale nežije. Pak může mít dítě v srdci oba rodiče a čerpat od nich jejich lásku a energii.

Zajímalo mě, jak se děti cítí v současnosti, když jsou vychovávány pouze jedním z rodičů. Došla jsem k závěru, že podstatné je přijetí druhého rodiče rodičem, který děti vychovává. Jestliže se mu to podaří, tak se mu bude dařit i při výchově jejich společných dětí a děti se budou cítit dobře.

Dále jsem se chtěla znát odpověď na to, jak dítě prožívá zášť, neúctu a pohrdání jednoho rodiče vůči druhému, jestliže se tyto pocity u jednoho z rodičů objeví. Dítě má v systému tendenci přiklánět se na stranu toho rodiče, který je zavrhováný. Jestliže jeden z rodičů nemá k druhému rodiči úctu a nerespektuje ho, dítě bude stát vnitřně proti němu a bude se obtížně vychovávat. Vždy je potřeba, aby se bývalí partneři navzájem ctili jako rodiče, ať už se mezi nimi stalo cokoliv.

V neposlední řadě jsem chtěla zjistit, jak mohu já jako učitelka pomoci žákům a rozvádějícím se rodičům usnadnit situaci. Zjistila jsem, že jako učitelka musím ctít otce i matku žáka stejně a pak můžu být žákovi v době rozvodu oporou. Žák si potom ode mě může vzít to, čeho se mu doma v době rozvodu nedostává. Rodiče ale také musí ctít mě jako učitelku, jinak nemohu dát dítěti to, co mu v době rozvodu rodičů chybí.

Domnívám se, že metoda systemických konstelací může pomoci jak rodinám, kde se rodiče rozvádí, tak učitelům, kteří se snaží žákům s jejich problémy pomoci. Jestliže učitel bude mít znalosti z oblasti fungování systémů, může je potom užívat i pro zkvalitnění výuky, nebo při řešení konfliktů jak se žáky, tak i s dalšími pracovníky ve škole.

Metodu systemických konstelací všem školám vřele doporučuji, protože umožňuje náhled na vzniklý problém z jiného úhlu pohledu, než na jaký jsme při práci ve škole zvyklí.

5. Použité zdroje

Andrlová, Michaela. *Současné směry v české psychoterapii: rozhovory s významnými psychoterapeuty*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-603-1.

Bílý, Jaroslav. *Láska, vztahy, konstelace: partnerství jako možnost růstu a transformace*. Praha: Maitrea, 2008. ISBN 978-80-903761-9-9.

Coloroso, Barbara. *Krizové situace v rodině: jak pomoci dětem překonat smrt blízkého člověka, nemoc, rozvod a traumata adopce*. Praha: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7.

Čáp, Jan; Mareš, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

Franke-Gricksch, Marianne. *„Patříš k nám!": rodinné konstelace s dětmi*. Praha: Shambhala, 2006. ISBN 80-239-6954-4.

Gardner, Richard A. *Syndrom zavrženého rodiče*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 1996. ISBN 80-85829-22-X.

Hartl, Pavel; Hartlová, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

Hellinger, Bert. *Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-759-6.

Hellinger, Bert. *Rodinné konstelace: objevná síla*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-512-4.

Hellinger, Bert; Neuhauser, Johannes. *Partnerské terapie Berta Hellingera*. Praha: Pragma, 2005. ISBN 80-7205-175-X.

Hellinger, Bert. *Rodinné konstelace*. [2], *Imperativy lásky*. Praha; Kroměříž: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-848-4.

Jacobsen, Olaf. *Rodinné konstelace v psychoterapeutické praxi: již nejsem k mání*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-504-2.

Janov, Arthur. *Prvotní výkřik: léčba neurózy*. Praha: Pragma, 2006. ISBN 80-7349-024-2.

Malíková, Klára. *Rodinné konstelace Berta Hellinger jako terapeutická a poradenská metoda*. [Diplomová práce]. Praha 2006. Karlova univerzita v Praze. Fakulta filosofická. Vedoucí diplomové práce: PhDr. Vendula Junková. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupné na WWW: <http://www.konstelace.info/diplom.html>

Matějček, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X.

Matějček, Zdeněk. *Výbor z díla*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1056-6.

Nelles, Wilfried. *Rodinné konstelace: „svobodní a silní můžeme být až tehdy, když uspořádáme svůj vztah ke členům své rodiny a jejich osudům“*. Praha: Alternativa, 2004. ISBN 80-85993-89-9.

Nišpanská, Magda. *Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu*. [Dizertační práce]. Bratislava 2006. Ústav experimentální psychologie v Bratislavě. Vedoucí dizertační práce: Prof. PhDr. Imrich Ruisel, DrSc.

Pavelčák, Igor. *Příručka sebeobrany pro učitele a statečné rodiče*. Liberec: [Igor Pavelčák], 2008.

Prekopová, Jiřina; Hellinger, Bert. *Kdybyste věděli, jak vás miluji*. Brno: Cesta, 2008. ISBN 978-80-7295-105-5.

Ruppert, Franz. *Trauma a rodinné konstelace: psychické disociace a jejich léčba*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-367-3.

Říčan, Pavel. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

Říčan, Pavel; Krejčířová, Dana. *Dětská klinická psychologie*. 4. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1049-8.

Satir, Virginia. *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové, 1994. ISBN 80-901325-0-2.

Satir, Virginia. *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-303-1.

Simon, Jaroslav. *Rodinné konstelace: tok lásky*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-132-1.

Simon, Jaroslav. *K syndromu zavrženého rodiče*. Konfrontace. Únor, 2004, č. 3. [cit. 3. 3. 2010]. Dostupné na WWW: http://www.jaroslavsimon.cz/download/pdf/konfrontace_57.pdf

Smith, Heather. *Děti a rozvod*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-906-2.